

**„Mind the Gap“ –
Wirksamkeit Internet-basierter Interventionen
zur Aufrechterhaltung von Trainingseffekten**

Von der Fakultät für Lebenswissenschaften
der Technischen Universität Carolo-Wilhelmina

zu Braunschweig

zur Erlangung des Grades einer
Doktorin der Naturwissenschaften

(Dr. rer. nat.)

genehmigte

D i s s e r t a t i o n

von Silvia Christina Kaps
aus Salzgitter-Bad

1. Referent:

2. Referentin:

eingereicht am:

mündliche Prüfung (Disputation) am:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg

Prof. Dr. Barbara Jürgens

08.05.2013

24.06.2013

Druckjahr 2013

Vorveröffentlichungen der Dissertation

Teilergebnisse aus dieser Arbeit wurden mit Genehmigung der Fakultät für Lebenswissenschaften, vertreten durch den Mentor der Arbeit, in folgenden Beiträgen vorab veröffentlicht:

Tagungsbeiträge

Kaps, S.C. & Jürgens, B. (2008). How to guarantee transfer. Poster zum XXIX International Congress of Psychology (ICP), 20-25. Juli, Berlin.

Kaps, S.C. & Jürgens, B. (2010). Can Internet-based interventions influence long-term efficacy of training? Vortrag zum 27th Congress of Applied Psychology (ICAP) 11-16. Juli, Melbourne.

Kaps, S.C. & Jürgens, B. (2010). Welchen Einfluss haben internet-basierte Interventionen auf die Langzeiteffekte von Trainings? Vortrag zum 47. Kongress der DGPs, 26.-30.09.2010, Bremen.

Kaps, S.C. & Jürgens, B. (2012). GSK in Kombination mit einer Internet-basierten Intervention. Vortrag auf der Tagung der Arbeitsgruppe Training von Unterrichts- und Sozialkompetenz (ATUS), 09.-10.03.2012, Braunschweig.

Kaps, S.C. & Jürgens, B. (2012). Macht die Art der Internet-basierten Intervention in der Stabilisierung von Trainingseffekten einen Unterschied? Vortrag zum 48. Kongress der DGPs, 23.-27.09.2012, Bielefeld.

Danksagung

Dieses Dissertationsprojekt wäre ohne die Unterstützung vieler Personen nicht möglich gewesen. All diesen Personen möchte ich herzlich danken!

Mein erster Dank gilt der großen Anzahl von Studierenden, die an meinen beiden Studien teilnahmen. Wenn aus Gründen der besseren Lesbarkeit im Weiteren von Teilnehmern gesprochen wird, sind selbstverständlich alle Studentinnen und Studenten gemeint.

Mein ganz besonderer Dank gilt meiner Doktormutter Prof. Dr. Barbara Jürgens, die mich bei Planung und Umsetzung meines Projektes betreut, motiviert und unterstützt hat. Ich danke ihr herzlich für die wertvollen, kritischen und hilfreichen Anregungen und Diskussionen, für sehr viel Zeit und vor allem für die Begeisterung für mein Projekt. Ganz herzlich bedanken möchte ich mich bei meinem Mentor Prof. Dr. Kurt Hahlweg für sehr hilfreiche, prägnante Rückmeldungen und für das Vertrauen in meine Arbeit.

Viel Dank gebührt auch einigen Studierenden, die als Hilfskräfte und im Rahmen von Abschlussarbeiten an meinem Projekt beteiligt waren: Silja Krösche, Ines Behning, Sandra Malige, Katharina Kaufmann, Miriam Albrecht und insbesondere Isabelle Nocon. Gesa Uhde, Evelyn Krauß und Evelyn Wild danke ich für die Durchführung der Trainings. Dr. Ulrich Pfingsten danke ich für Anregungen und für die Zurverfügungstellung des Fragebogens FSV. Andreas Cordes danke ich für sein Wissen über die Syntax von SPSS und dass er dieses mit mir teilte. Dank gilt auch meiner Schreibgruppe und meinen Kollegen, besonders Marcus Friedrich für interessante Diskussionen und Anregungen zu meinem Text. Birgit Baumkötter-Glawe und Sophie Hinrichs danke ich für unermüdliches Korrekturlesen. Heiko Flender danke ich für tatkräftige Formatierungshilfe.

Ganz herzlich möchte ich meinen Eltern und meiner ganzen Familie, meinen Freunden und meinem Freund danken. Sie haben mich emotional unterstützt, mich begleitet und mir Zuversicht vermittelt. Sie haben mir viel Verständnis entgegengebracht und für schöne Momente der Abwechslung gesorgt.

Zusammenfassung

Der Einsatz von Trainingsmaßnahmen ist sowohl im Organisations- als auch in klinisch-psychologischen Kontexten weit verbreitet. Im organisationalen Bereich ist die Befundlage auch aufgrund methodischer Einschränkungen nicht eindeutig, so dass Aussagen über die kurz- und insbesondere langfristige Wirksamkeit nicht eindeutig möglich sind. Bei Trainings im klinisch-psychologischen Kontext hingegen sprechen die meisten Ergebnisse für die kurz- und langfristige Wirksamkeit. Besonders interessant sind dabei Ansätze in beiden Bereichen, bei denen es darum geht, die Nachhaltigkeit der Trainingseffekte zu erhöhen. Im klinisch-psychologischen Kontext kommen neuerdings Internet-basierte Interventionen zur Steigerung der Nachhaltigkeit nach Therapien zum Einsatz. Das Ziel dieser Arbeit war es zu untersuchen, ob der Einsatz von Internet-basierten Interventionen im Anschluss an ein Training auch dazu geeignet ist, Trainingseffekte langfristig aufrechtzuerhalten. Um dieser Frage nachzugehen, wurde eine Internet-basierte Intervention im Anschluss an das Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK, Hinsch & Pfingsten, 2007) konzipiert und in zwei Studien auf ihre Wirksamkeit überprüft. In einer ersten Studie wurde zunächst die Wirksamkeit des GSK untersucht und dann überprüft, ob der Einsatz der Internet-basierten Intervention (IBI) über ein 7-Monats-Follow-up und über ein 14-Monats-Follow-up für eine stärkere Aufrechterhaltung der gewonnenen Trainingseffekte sorgt. Dafür wurden vier Bedingungen konzipiert: eine Experimentalbedingung erhielt nur das Training ($n = 30$), eine zweite Experimentalbedingung erhielt das Training und im Anschluss die IBI ($n = 37$), eine Kontrollbedingung erhielt ausschließlich die IBI ($n = 71$) und eine unbehandelte Wartekontrollgruppe ($n = 145$). Die Ergebnisse sprechen mit einer mittleren Effektstärke von $d = .98$ für eine deutliche Wirksamkeit des Trainings. Die Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention bestätigte sich. Die Trainingseffekte der Teilnehmer, die Training und anschließende IBI erhielten, wurden über den 7-Monats-Zeitraum mit einer mittleren Effektstärke von $d = .41$ nachhaltiger aufrechterhalten als für die Teilnehmer, die nur das Training erhielten.

In der zweiten Studie wurden verschiedene Varianten der Internet-basierten Intervention verglichen, davon ausgehend, dass eine komplexere Intervention mit mehr Aufgaben und damit auch längerer Zeit zu noch größerer Aufrechterhaltung der Trainingseffekte führen könnte. Dazu wurden drei Bedingungen konzipiert: Eine erste Bedingung erhielt nach dem Training die ursprüngliche IBI ($n = 29$), eine zweite Bedingung bekam eine IBI mit mehr Aufgaben und längerer Dauer (IBI-Aufgaben) ($n = 37$) und einer dritten Bedingung, die eine IBI mit den ursprünglichen Inhalten über eine längere zeitliche Dauer (IBI-Zeit) ($n = 37$)

erhielt. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass die Trainingseffekte durch die IBI-Aufgaben noch etwas nachhaltiger aufrechterhalten werden können als durch die ursprüngliche IBI. Die IBI-Zeit erzielte vergleichbare Werte. Insgesamt unterstützen die Ergebnisse die Vermutung, dass Internet-basierte Interventionen wirksam eingesetzt werden können, um Trainingseffekte nachhaltig aufrechtzuerhalten. Bereits durch eine sehr kompakt konzipierte IBI werden gute Effekte erzielt, die durch längere, komplexere IBIs noch verstärkt werden können. Weitere Forschung sollte Internet-basierte Interventionen analog für weitere Trainingsbereiche konzipieren und auf Wirksamkeit überprüfen. Mit den Internet-basierten Interventionen scheint eine Möglichkeit gefunden, die Lücke zwischen Training und Alltag zu überbrücken.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	iv
Zusammenfassung	v
1 Einführung und Überblick	1
2 Theoretisch-empirischer Hintergrund	3
2.1 Effektivität von Trainings im Organisationsbereich	4
2.2 Rückgang und Aufrechterhaltung von Trainingseffekten im Organisationsbereich	13
2.3 Effektivität von Trainings im Gesundheitsbereich	18
2.4 Aufrechterhaltung von Interventionseffekten im Gesundheitsbereich	23
2.5 Klinische Internet-basierte Interventionen	25
2.6 Nachsorge und Aufrechterhaltung von Interventionseffekten mittels Internet-basierten Interventionen	29
2.7 Untersuchungsziel	30
2.8 Kognitiv-behaviorales Training – Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen - GSK	31
2.9 Konzeption der internet-basierten Intervention	33
3 Methode Studie 1	36
3.1 Design	36
3.2 Hypothesen	37
3.3 Operationalisierung und Messinstrumente	40
3.3.1 Attributionsstil	42
3.3.2 Selbstwirksamkeitserwartung	43
3.3.3 Soziale Verhaltensgewohnheiten	43
3.4 Beschreibung der Stichprobe	44
3.5 Durchführung der Untersuchung	47
3.6 Analyseplanung	50
3.6.1 Beschreibung des aufgestellten Modells	51
4 Ergebnisse Studie 1	54
4.1 Attributionsstil	54
4.1.1 Skala IS+	54

4.1.2	Skala IV+	58
4.1.3	Skala ES+	62
4.1.4	Skala EV+	65
4.1.5	Skala IS-	69
4.2	Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	72
4.3	Soziale Verhaltensgewohnheiten	76
4.3.1	Skala FSV-RK	76
4.3.2	Skala FSV-BK	79
4.3.3	Skala FSV-KK	83
4.3.4	Skala FSV-AG	86
4.3.5	Skala FSV-PV	90
4.4	Zusammenfassung der Ergebnisse von Studie 1	93
5	Diskussion Studie 1	97
5.1	Einschränkungen der Studie	100
5.2	Fazit und Ausblick auf Studie 2	103
6	Studie 2	105
6.1	Methode Studie 2-Design	106
6.2	Hypothesen	107
6.3	Operationalisierung und Messinstrumente	110
6.4	Beschreibung der Stichprobe	111
6.5	Durchführung der Untersuchung	113
6.6	Analyseverfahren	115
6.6.1	Beschreibung des aufgestellten Modells	115
7	Ergebnisse 2	117
7.1	Attributionsstil	117
7.1.1	Skala IS+	117
7.1.2	Skala IV+	121
7.1.3	Skala ES+	124
7.1.4	Skala EV+	128

7.1.5	Skala IS-	131
7.2	Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung	135
7.3	Soziale Verhaltensgewohnheiten.....	139
7.3.1	Skala FSV-RK	139
7.3.2	Skala FSV-BK	142
7.3.3	Skala FSV-KK.....	146
7.3.4	Skala FSV-AG.....	150
7.3.5	Skala FSV-PV.....	154
7.4	Zusammenfassung Ergebnisse Studie 2	157
8	Diskussion Studie 2	161
8.1	Einschränkungen der Studie	163
8.2	Fazit der zweiten Studie	166
9	Allgemeine Diskussion.....	167
9.1	Stärken, Einschränkungen und Ausblicke für die weitere Forschung.....	170
	Literaturverzeichnis.....	174
	Anhang	184

1 Einführung und Überblick

Lebenslanges Lernen, Veränderung, Optimierung sind mittlerweile in den meisten privaten wie beruflichen Bereichen allgegenwärtig. Dabei wird kognitives Lernen, aber auch besonders die Erweiterung handlungsbezogener Kompetenzen gefordert. Unternehmen investieren jährlich große Summen in Trainings, mit dem Ziel diese Kompetenzen ihrer Mitarbeiter zu verbessern und letztlich den Ertrag des Unternehmens zu steigern. Dies gelingt nur, wenn diese Trainings einen bleibenden Effekt haben. Allerdings beklagten Baldwin und Ford bereits 1988, dass es lediglich zu einem Transfer von 10 % der Trainingsinhalte kommt. Seither ist im Bereich der Trainings in Organisationen ein großer Zuwachs an Forschung zu beobachten. Neben der Frage nach der Effektivität wird versucht, Einflussgrößen auf den Trainings-transfer zu erkennen und durch Posttrainings-Interventionen die Nachhaltigkeit des Trainings zu erhöhen.

Interventionen zu entwickeln, die die Nachhaltigkeit von Trainingsprogrammen erhöhen und die Lücke zwischen Training und Alltag schließen, ist somit wünschenswert. In den letzten Jahren ist die Nutzung neuer Medien stark angestiegen. Im Bereich der Klinischen Psychologie wurde dieser Entwicklung zum Beispiel bereits Rechnung getragen. Bereits 1999 legte Lange mit „Interapy“ eine wirksame Internet-basierte Therapie vor (vergleiche Lange et al., 2000). Seither wurden viele kognitiv-behaviorale Therapieprogramme für Internet-basierte Interventionen adaptiert oder neu konzeptioniert. Erste Studien ergeben Belege dafür, dass eine Internet-Brücke in den Alltag nach vollstationärer psychotherapeutischer Behandlung dazu beiträgt, die Therapieeffekte aufrecht zu erhalten.

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, eine Maßnahme zur Förderung der Nachhaltigkeit von Trainingseffekten zu entwickeln und zu überprüfen. Dazu wird eine Internet-basierte Intervention konzipiert und evaluiert, die nach einem Training eingesetzt wird, um dessen Nachhaltigkeit zu erhöhen. Als Training wird dazu das etablierte Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK, Hinsch und Pfingsten, 2007) als klar strukturiertes kognitiv-behaviorales Training gewählt. In einer ersten Studie wird überprüft, ob die Trainingseffekte in einem 7-Monats Follow-up, bzw. einem 14-Monats Follow-up für Teilnehmer einer Kombination aus Training und Internet-basierter Intervention besser erhalten bleiben als bei der alleinigen Teilnahme am Training. In einer zweiten Studie wird die ursprüngliche Internet-basierte Intervention mit zwei Varianten vergleichend evaluiert. In den Varianten wird die

Internet-basierte Intervention einmal um die Menge an Aufgaben erhöht und einmal zeitlich verlängert.

2 Theoretisch-empirischer Hintergrund

Im Jahr 2009 wurden 125,9 Milliarden Dollar von amerikanischen Unternehmen für Training und Weiterbildung von Mitarbeitern investiert, schätzt die American Society of Training & Development (ASTD) (Patel, 2010); für das Jahr 2010 schätzt die ASTD die Ausgaben amerikanischer Unternehmen in diesem Bereich bereits auf 171,5 Milliarden Dollar (Green & McGill, 2011); in deutschen Unternehmen wurden im Jahr 2010 28,6 Milliarden Euro in Weiterbildung investiert (Seyda & Werner, 2012). Dies zeigt den hohen Stellenwert von Training und Weiterbildung und dessen wachsende Tendenz an. Angesichts der großen investierten Summen in diesen Bereichen ist es unabdingbar, Wirksamkeitsnachweise für die eingesetzten Trainings zu erbringen. In einem ersten Schritt ist es wichtig, zu überprüfen, ob ein Training überhaupt Wirkung zeigt, also abzuklären, ob Veränderungen tatsächlich auf das Programm zurückzuführen sind (Patry & Perrez, 2000). Hager und Hasselhorn (2000) empfehlen zur Erfolgskontrolle von Interventionen den Einsatz von Vortest-Nachtest-Follow-up-Vergleichsgruppen-Versuchsplänen, um sowohl eine Aussage über die Wirksamkeit in Bezug auf kurz- wie auch auf langfristige Veränderungen machen zu können. Je weiter dabei der Follow-up Messzeitpunkt von der Post-Messung entfernt ist, umso eher können Aussagen über langfristige Veränderungen der Kompetenzen getroffen werden.

Dabei schlagen Hager und Hasselhorn (2000, S.65) vor, „...den Begriff Training in einem engen Sinne nur dann zu verwenden, wenn längerfristig verfügbare Verhaltensdispositionen bzw. –potentiale im Sinne von Fertigkeiten, Fähigkeiten und/oder Einstellungen usw. aufgebaut oder/und nachhaltig so verbessert werden, dass ihr leistungsförderliche Nutzung nicht nur auf den Bereich der während der Intervention zu bearbeitenden Aufgaben- oder Problemtypen beschränkt bleibt, sondern dass sie darüber hinaus anforderungs- und situationübergreifend transferiert werden ...“.

Ein Training hat demnach immer vor allem die nachhaltige Veränderung zum Ziel. Im Kontext von Trainings in Organisationen sprechen Baldwin und Ford (1988) in diesem Zusammenhang vom Trainingstransfer, der sowohl die Generalisierung des Gelernten in den Arbeitskontext als auch die Beibehaltung des Gelernten über eine bestimmte Zeitspanne im Job umfasst.

Studien zur Effektivität von Trainings in Organisationen nehmen häufig Bezug auf das Vier-Ebenen Modell der Evaluation von Kirkpatrick (z.B. Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006). Die vier Ebenen umfassen die Ebene der Reaktion, des Lernens, des Verhaltens und der Ergebnisse. Die Reaktionsebene gibt Auskunft über die Zufriedenheit des Teilnehmers. Die Lernebene umfasst Einstellungsänderungen sowie den Zuwachs an Wissen oder Fertigkeiten. Die Verhaltensebene meint die Umsetzung des Erlernten in das Verhalten. Die Ergebnisebene umfasst die finalen Ergebnisse, wie beispielsweise die Zunahme an Produktion oder Verkaufszahlen, verbesserte Qualität, verringerte Kosten oder größerer Profit.

Um eine Aussage über die Wirksamkeit eines Trainings zu machen, stehen bei der weiteren Betrachtung in Anlehnung an Hager und Hasselhorn (2000) die Kriterien der Überprüfung der kurz- und langfristigen Wirksamkeit sowie der Einsatz von Vergleichsgruppen als Mindestanforderungen im Vordergrund. In Anlehnung an Kirkpatrick und Kirkpatrick (2006) wird Bezug auf die Ebene des Lernens genommen, da diese sowohl Einstellungsänderungen, Wissens- und Fertigkeitsveränderungen wie –zuwachs mit einbezieht, die je nach Training entsprechend operationalisiert werden müssen. Eine Operationalisierung auf der Ebene des Verhaltens oder der Ergebnisse ist je nach Trainingsziel gegebenenfalls nicht immer möglich. Eine Erhebung auf Ebene der Zufriedenheit wird als nicht hinreichend angesehen. Auch Kauffeld (2010) weist darauf hin, dass die Evaluation mit „Happy-Sheets“ aufgrund geringen Aufwandes zwar beliebt ist, aber Evaluationsergebnisse ausschließlich auf der Reaktionsebene wenig Aussagekraft haben.

2.1 Effektivität von Trainings im Organisationsbereich

Bei der Betrachtung der Evaluationsmethoden im State of the Industry Report 2002 (van Buren & Erskine 2002) fällt auf, dass 78% der Unternehmen die Programme auf der Reaktionsebene evaluieren, also nur Zufriedenheit mit der Intervention erfassen. 32 % verwendeten Maße auf der Lernebene und nur eine Minderheit von 9 bzw. 7% erhoben Maße des Verhaltens oder der Ergebnisse.

Einen Überblick über den Bereich der Effektivitätsüberprüfungen von Trainings im organisationalen Kontext geben nachfolgende Meta-Analysen, in denen Effektivitätsergebnis-

se einzelner Studien zusammengefasst wurden. Ein Überblick über die Meta-Analysen findet sich in Tabelle 1.

Collins und Holton (2004) untersuchten in ihrer Meta-Analyse unter anderem die Effektivität von „Managerial Leadership Development Programms“ an 83 Studien im Zeitraum 1982-2001. Es wurden Meta-Analysen getrennt nach Designs (Nachtest mit Kontrollgruppe, Vor- und Nachtest mit Kontrollgruppe, Vor-Nachtest ohne Kontrollgruppe) durchgeführt. Für die Studien mit Nachtest und Kontrollgruppe fanden sich mittlere Effektstärken von .39 bis .96 auf verschiedenen Maßen (Wissen, Expertise), wobei die Effektstärken der Einzelstudien zwischen -1.39 und 2.02 variierten. Für Studien mit Vor- und Nachtest mit Kontrollgruppe fanden sich Effektstärken von .35 und .40, wobei die Effektstärken der Einzelstudien von -.45 bis 1.67 variierten. Für Studien mit Vor- und Nachtest aber ohne Kontrollgruppe fanden sich Effektstärken von .38 bis 1.37, wobei die Effektstärken der Einzelstudien zwischen -.26 und 2.10 lagen. Es fanden sich dabei keine Angaben zu dem Abstand des Nachtests zum Training. Auch fehlen Angaben über die langfristige Wirksamkeit und über Follow-up-Tests. Collins und Holton merken an, dass die Effektstärken sehr stark variieren und dass so sowohl sehr gute als auch sehr schlechte Ergebnisse durch den Einsatz von Trainings möglich sind. Sie kritisieren, dass in vielen Studien die notwendigen Daten fehlen, um in Meta-Analysen mit aufgenommen zu werden, und somit die tatsächlichen Effektstärken größer oder kleiner sein können. Insgesamt kann festgehalten werden, dass die Effektstärken sehr stark variieren und bei dem stärkeren Design (Vor-Nachtest mit Kontrollgruppe) nur kleine bis mittlere Effektstärken vorliegen. Über die langfristige Wirksamkeit ist mangels Follow-ups keine Aussage möglich.

Powell und Yalcin (2010) untersuchten in ihrer Meta-Analyse die Effektivität von „Managerial Training“ im Zeitraum von 1952 bis 2002. In ihre Meta-Analyse gehen auch die in der Meta-Analyse von Collins und Holton (2004) sowie die in der Meta-Analyse von Burke und Day (1986) verwendeten Trainings ein und wurden um aktuellere Studien ergänzt. Es wurden nur Studien einbezogen, die nicht in staatlichen oder öffentlichen Unternehmen durchgeführt wurden. Nach Berücksichtigung weiterer Ausschlusskriterien verblieben von 185 Studien noch 62 Studien mit insgesamt 85 Interventionen, von denen nur wenige aktuell waren (22 aus den 90er und vier aus den 2000er Jahren). Drei verschiedene Studiendesigns wurden aufgenommen: Nachtest mit Kontrollgruppe, Vor- und Nachtest mit Kontrollgruppe,

sowie Vor- und Nachtest ohne Kontrollgruppen. Es finden sich erneut weder Angaben über die Abstände der Nachtests zum Training, noch Angaben zu Follow-up-Untersuchungen. Insgesamt fanden die Autoren über die untersuchten 50 Jahre eine kleine Effektstärke von $r = .24$, die nicht statistisch signifikant wurde. Powell und Yalcin fassen zusammen, dass die Effektstärken für „Managerial Training“ der letzten 50 Jahre konsistent klein bleibt, mit Ausnahme der 70er Jahre mit einer Effektstärke von $r = .38$, welche statistisch signifikant wurde. Des Weiteren fanden die Autoren, dass die Ergebnisse abhängig waren von den verwendeten Studiendesigns: das stärkste Design (Vor-Nachtest mit Kontrollgruppe) hatte die niedrigsten Effektstärken. Über langfristige Wirksamkeit ist ebenfalls keine Aussage möglich.

Taylor, Russ-Eft und Chan (2005) untersuchten in ihrer Meta-Analyse die Effektivität von „Behavior Modeling Training“ anhand von 119 Studien. Betrachtet wurden dabei die Effekte auf verschiedenen Maßen, die Trainingsdesigns, so wie die Stabilität über die Zeit. Es gingen nur Studien ein mit einer Kontrollgruppe (unbehandelte Kontrollgruppe oder ein oder mehr behandelte Kontrollgruppen). Es kamen Vor-Nachtest- oder reine Nachtestdesigns zur Anwendung. Außerdem wurden Studien ausgeschlossen, die lediglich Maße der Reaktionsebene erhoben, „... because they fail to fit the traditional concept of a „training effect“, in that post-training reactions to training cannot be meaningfully compared with reactions of those who have not received training.“ (Taylor et al. 2005, S. 695). In dem Großteil der Trainings (108) wurden Fertigkeiten der interpersonalen Kommunikation vermittelt, in den anderen Trainings (11) wurden technische Fertigkeiten vermittelt. Für die Maße der Lernebene fanden die Autoren große Effektstärken, die allerdings zwischen den Studien sehr variierten. Für Maße des „Job behavior“ fanden die Autoren noch maximal kleine Effektstärken, auf der Ergebnisebene fanden sie keine Effekte. Die Autoren wollten außerdem untersuchen, wie stark die erreichten Veränderungen aufrechterhalten werden. In drei der 119 Studien gab es zwei Posttests (Nachtest und Follow-up-Test) mit den Maßen „deklaratives Wissen“ und „Wissens-Fertigkeiten“. Es fand sich ein Rückgang für das deklarative Wissen mit einer kleinen Effektstärke vom ersten zum zweiten Nachtest (wobei der dazwischen liegende Zeitraum nicht genauer spezifiziert wurde). Für Wissens-Fertigkeiten bestand weder Zuwachs noch Rückgang. Außerdem betrachteten die Autoren in Regressionsanalysen den Zusammenhang zwischen dem Zeitpunkt des Nachtests (0-12 Monate nach dem Training) mit den abhängigen Variablen und fanden dort entsprechend einen negativen Zusammenhang zwischen

deklarativem Wissen und Zeitpunkt. Dahingegen gab es einen moderaten positiven Zusammenhang zwischen Zeitpunkt des Nachtests und Wissens-Fertigkeiten sowie einen kleinen positiven Zusammenhang zwischen „Job Behavior“ und Zeitpunkt des Nachtests. Die Autoren merken an, dass viele Studien aufgrund fehlender Daten und Informationen nicht in die Meta-Analyse eingehen konnten. Insgesamt zeigten die Ergebnisse, dass deklaratives Wissen mit der Zeit wieder zurück ging, wohingegen sie Hinweise fanden, dass Fertigkeiten und Verhalten im Job über die Zeit stabil blieben. Die Erhebungszeiträume und Messinstrumente waren in den Studien sehr uneinheitlich.

Taylor, Russ-Eft und Taylor (2009) untersuchten in ihrer Meta-Analyse 107 Management-Training-Evaluationen im Hinblick auf ihre Effektstärken, unterschieden nach verschiedenen Personengruppen, die den Trainingserfolg jeweils einschätzten (der Trainierte, ein Vorgesetzter, ein Kollege oder ein Untergebener). Es wurden entweder Vor-Nachtest-Vergleiche oder Vergleiche mit Kontrollgruppen vorgenommen in Bezug auf das Verhalten am Arbeitsplatz. Der Nachtest fand in einem Zeitraum von direkt nach dem Training bis zu 18 Monate nach dem Training statt, Follow-up-Tests wurden nicht berichtet. Eingeschätzt durch den Trainierten selbst kam es zu den größten Effektstärken ($d = .61$), zu den niedrigsten ($d = .12$) wenn ein Untergebener die Veränderung des Verhaltens einschätzte. Durch den Vorgesetzten eingeschätzt ergaben sich ebenfalls größere Effektstärken ($d = .51$) als durch Einschätzung durch einen Kollegen ($d = .25$). Insgesamt scheint das Ausmaß der Effektstärke deutlich zu variieren je nach Personengruppe, die das Verhalten einschätzt. Der Einsatz objektiver, reliabler und valider Messinstrumente scheint zu fehlen. Über die langfristige Wirksamkeit ist erneut keine Aussage möglich.

Salas, Nichols und Driskell (2007) untersuchten in ihrer Meta-Analyse die Wirksamkeit von Team-Training mit drei Team-Training-Elementen („Cross-Training“, „Team Coordination und Adaptation Training“, sowie „Guided Team Self-Correction Training“) anhand von sieben Studien. Es gab eine unbehandelte Kontrollgruppe, keine Angabe über die Messzeitpunkte oder eine Verwendung von Vortest oder Follow-up-Tests. Ergebnisse zeigen einen kleinen bis mittleren Effekt ($r = .29$) des Team-Trainings auf die Leistung des Teams.

Salas et al., (2008) untersuchten in ihrer Meta-Analyse den Einfluss von Team-Trainings (z.B. Koordinationstraining, Kommunikationstrainings, Stresstrainings) auf die

Team-Ergebnisse sowie mögliche Moderatoren auf diese Ergebnisse an insgesamt 45 Studien mit 93 Effektgrößen aus den Bereichen Militär, Luftfahrt, Medizin oder wirtschaftlichen Organisationen. Sie fanden einen moderaten positiven Effekt ($\rho = .34$) des Team-Trainings auf die Team-Arbeitsweise insgesamt sowie auf die Maße der kognitiven, affektiven, Prozess- und Leistungsebene. Es gibt allerdings keine Angaben über die verwendeten Designs, keine Angaben zum Einsatz von Vor-Nachtest oder Follow-up-Test. Die Autoren weisen ebenfalls darauf hin, dass zukünftig die umfassende Angabe von deskriptiven und statistischen Daten in Studien wünschenswert wäre. „In short, there is a plethora of team training but little systematic evaluation and dissemination of results.“ (Salas et al. 2008, S. 929). Insgesamt wird zwar ein moderater Effekt für die Trainingswirksamkeit gefunden, ohne Aussagen zu Design und Follow-ups sind Einschätzungen der Aussagekraft dieses Ergebnisses allerdings beeinträchtigt.

Blume, Ford, Baldwin und Huang (2010) betrachten in ihrer Meta-Analyse 89 Studien, die den Einfluss prädiktiver Faktoren (z.B. Arbeitsumfeld, Trainingsinterventionen, Eigenschaften des Teilnehmers) auf den Transfer der Trainings untersuchten. Sie fanden dabei verschiedene Faktoren, die moderierenden Einfluss hatten. Blume et al. (2010) gehen dabei von zwei Dimensionen aus, wenn sie Transfer definieren: „generalization“ – das Übertragen von Fertigkeiten und Wissen in andere Bereiche sowie „maintenance“ – das Beibehalten von Gelerntem über die Zeit. Allerdings beklagen sie, dass nur in wenigen der Studien überhaupt Maße für Transfer über die Zeit erhoben wurden und es dies schwer mache, etwas über die „maintenance“ der Wirksamkeit über die Zeit auszusagen. Dennoch finden sie Hinweise darauf, dass die Lerneffekte über die Zeit zurückgehen. Sowohl der Zusammenhang zwischen Posttrainings-Wissen und Transfer, als auch zwischen Posttrainings-Selbstwirksamkeit und Transfer nahm ab, wenn der zeitliche Abstand zwischen Training und Transfer zunahm. Auch diese Autoren merken kritisch an, dass in einigen Studien Daten fehlen und die Studien somit aus der Meta-Analyse ausgeschlossen werden mussten, sorgfältige Dokumentationen und Angabe von relevanten statistischen Angaben werden gefordert.

In ihrer Meta-Analyse zur Effektivität von Trainings in Organisationen berichten Arthur, Bennett, Edens und Bell (2003) mittlere Effektstärken für die vier Ebenen: Reaktionsebene ($d = .60$, 95% CI: .09-1.11), Lernebene ($d = .63$, 95% CI: -.53-1.79) Verhaltensebene ($d = .60$, 95% CI: .05-1.19), sowie Ergebnisebene ($d = .62$, 95% CI: -.28-1.08). Dabei fällt insbe-

sondere die große Varianz innerhalb der jeweiligen Ebenen auf, welche die Aussagekraft beeinträchtigt. Von 636 ursprünglich gefundenen Quellen genügten nur 165 den von den Autoren formulierten Einschlusskriterien und konnten in die Analyse aufgenommen werden. Die verwendeten Studien stammten zum größten Teil aus den 1960-1980er Jahren, lediglich 20 Studien aus den 1990er Jahren fanden Eingang. In der Meta-Analyse machen Arthur et. al. kaum Angaben zu Design und Anzahl der Messzeitpunkte. Die Angaben zu den Erhebungszeiträumen machen lediglich deutlich, dass die Maße der Reaktionsebene unmittelbar nach dem Training erhoben wurden. Die Daten der anderen Ebenen wurden zeitlich verzögert erhoben. Die Kriterien auf der Lernebene wurden 26 Tage nach dem Training ($SD = 88$) erhoben. Die Kriterien der Verhaltensebene wurden zeitlich verzögert im Mittel nach 134 Tagen ($SD = 142$) erhoben. Die Kriterien der Ergebnisebene wurden im Mittel erst nach 159 Tagen ($SD = 187$) Tagen erhoben. Insgesamt gingen Studien mit einer Vielzahl verschiedener Trainings in die Meta-Analyse ein. Die Effektstärken liegen im mittleren Bereich, aber mit sehr viel Varianz. Dabei variierten die Erhebungszeiträume deutlich. Über die langfristige Wirksamkeit wird keine Aussage getroffen.

Aus dieser Meta-Analyse werden einige der verwendeten, aktuelleren Studien der 1980er und 1990er Jahre per Zufall herausgegriffen und in Hinblick auf ihr Design, insbesondere Vergleichsgruppen und Follow-up-Messzeitpunkte betrachtet.

In diesen Studien finden sich oft keine Angaben zu Vortests oder Follow-ups (z.B. Davis & Mount, 1984; Decker, 1982; Dunn, Ingham & Deckinger, 1995). Wurden Vortests durchgeführt, lagen diese teilweise zeitlich sehr weit vor dem Trainingszeitraum, wie zum Beispiel vier Monate vor dem Training bei Hanover und Cellar (1998) oder etwa vier bis sechs Wochen vor dem Training bei Fisher et al. (1989). Gab es mehrere Messzeitpunkte, war nicht immer ersichtlich, ob dieselben Maße verwendet wurden (z.B. Fisher et al., 1989; Warr & Bunce, 1995). Teilweise wurden Daten auf individueller und auf Gruppenebene erhoben (z.B. Ganster, Williams & Poppler, 1991). Nicht immer konnten Maße auf der Lernebene gefunden werden. Teilweise wurde der Lernerfolg bzw. die Veränderung lediglich subjektiv eingeschätzt (bspw. subjektive Einschätzung der Veränderung, Interviews). Damit ist die Aussagekraft deutlich verringert (z.B. Campion & Campion, 1987; Crawford, Thomas & Fink, 1980). Bei den berichteten Studien aus der Meta-Analyse von Arthur et. al. (2003), fand zu großen Teilen eine Form von Kontrollgruppe Verwendung. Lediglich in einer Studie wur-

de gar keine Kontrollgruppe verwendet (Warr & Bunce, 1995). In einem Teil der Studien wurden vergleichende Evaluationen vorgenommen (z.B. Dosset & Hulvershorn, 1983; Harrison, 1992), bzw. der Einfluss bestimmter Charakteristika auf die Trainingsergebnisse untersucht, so dass über die isolierte Wirksamkeit keine Aussage möglich war. Die untersuchten Trainingsprogramme waren sehr vielfältig und verschiedenartig. Erstaunlicherweise kamen Follow-up-Messungen kaum vor. Lediglich vier der 12 Studien berichteten mehr als eine Post-Messung: West und Crook (1992) führten eine Follow-up-Messung nach einer weiteren Woche nach der Post-Messung durch. Williams und Zahed (1996) führten eine Follow-up-Messung nach einem Monat durch. Crawford et. al. (1980) erhoben eine Follow-up-Messung nach neun Monaten, allerdings nicht mit den gleichen Maßen wie zuvor, sondern lediglich beschreibend über Interviews. Fisher et. al. (1989) führten eine Follow-up-Messung nach etwa 18 Monaten durch. Sie konnten allerdings keine langfristigen Effekte finden. Insgesamt ist festzuhalten, dass es nur wenige Studien mit Follow-up-Untersuchungen gab.

Im Unterschied zur Meta-Analyse von Arthur et al., (2003), in die unterschiedliche Trainingsprogramme eingingen, konzentriert sich die Meta-Analyse von Keith und Frese (2008) ausschließlich auf die Wirksamkeit von „Error Management Trainings“. In ihrer Meta-Analyse stellten Keith und Frese (2008) Ergebnisse bisheriger Studien zur Wirksamkeit des „Error Management Trainings“ dar und suchten nach Erklärungen für die Variationen in den Effektstärken. Sie finden insgesamt eine kleine bis mittlere Effektstärke ($d = .44$) für die Wirksamkeit des Error Management Trainings über 24 Studien. In allen bis auf eine Studie kamen kontrollierte experimentelle Designs mit randomisierter Zuordnung zu den Trainingsbedingungen zur Anwendung. Über Follow-up-Messzeitpunkte gab es keine Angaben in der Meta-Analyse. Greift man zufällig einige Studien aus der Meta-Analyse von Keith und Frese (2008) heraus und betrachtet diese zu langfristiger Wirksamkeit, bzw. Follow-up-Messzeitpunkten, stellt man fest, dass lediglich eine von sieben herausgegriffenen Studien mehr als einen Post-Messzeitpunkt erhoben. Heimbeck, Frese, Sonnentag und Keith (2003) erhoben direkt nach dem Training, sowie nach einer weiteren Woche die Wirksamkeit des Trainings über Leistungstests. Dabei kam es nicht zu einem Vergleich der Gruppen über die Zeit, sondern lediglich einem Vergleich zwischen den Gruppen an jedem Zeitpunkt isoliert. Somit ist eine Aussage, ob die Wirksamkeit innerhalb der jeweiligen Gruppen stabil bleibt, gegebenenfalls auch steigt oder sinkt nicht möglich. In den Studien fehlen häufig Angaben zu

Vortests (z.B. Chillarege, Nordstrom & Williams, 2003; Frese et al., 1991; Keith & Frese, 2005; Lazar & Norcio, 2003; Nordstrom, Wendland & Williams, 1998). Allerdings wurde meist berichtet, dass die Teilnehmer keine Vorerfahrungen in den zu lernenden Programmen (z.B. Textverarbeitung) hatten. Wurden Vortests berichtet, waren diese nicht immer für alle Maße erhoben worden (z.B. Frese et al., 1991). Die meisten Studien führten vergleichende Wirksamkeitsuntersuchungen durch (z.B. Debowski, Wood und Bandura, 2001). Aussagen zur Nachhaltigkeit von Trainingseffekten sind kaum möglich, da auch hier Follow-up-untersuchungen fehlen.

Innerhalb der Meta-Analysen zur Effektivität von Trainings werden sowohl sehr homogene Trainingsprogramme auf ihre Wirksamkeit betrachtet (z.B. Keith & Frese, 2008) als auch sehr heterogene Trainingsprogramme (z.B. Arthur et al., 2003). Die berichteten Effektstärken variieren sowohl zwischen Einzelstudien als auch zwischen den Meta-Analysen deutlich. Insgesamt lassen sich für die Effektivität der Trainings eher kleine bis moderate Effekte finden. In der Studie von Taylor et al. (2009) wird deutlich, dass die Quelle der Daten eine wichtige Rolle spielt, bei subjektiven „self-ratings“ kommt es zu deutlich größeren Effektstärken, als bei Einschätzungen durch Kollegen oder Untergebene. Der Einsatz valider, reliabler und objektiver Messinstrumente scheint selten, oder sie sind nicht eindeutig zu erkennen. Die nach Hager und Hasselhorn (2000) vorgeschlagenen Vortest-Nachtest-Follow-up-Vergleichsgruppen-Versuchspläne finden in den vorgestellten Studien in der Regel keine Anwendung. Stattdessen finden sich regelmäßig Vor-Nachtests ohne Kontrollgruppe oder der Einsatz von reinen Nachtests mit Kontrollgruppe. Die große Varianz zwischen den Zeitpunkten der Nachtests macht eine Einschätzung der Ergebnisse überdies schwierig. Am Erstaunlichsten erscheint, dass in den berichteten Studien so gut wie nie Follow-up-Tests durchgeführt werden, wodurch erst eine Aussage über die langfristige Wirksamkeit des Trainings möglich würde. Immer wieder wurde kritisch angemerkt, dass bei der Suche nach Studien für die Meta-Analysen Studien mangels umfassender Angabe von notwendigen Daten ausgeschlossen werden mussten (z.B. Collins & Holton, 2004; Salas et al. 2008; Taylor et al. 2005). Dies schränkt die Aussagekraft der Meta-Analysen bzw. der gefundenen Effektstärken weiter ein. Obwohl es viele Untersuchungen zur Trainingswirksamkeit gibt lassen sich über die Effektivität von Trainings nur begrenzt Aussagen treffen. Die Effektstärken für die kurzfristige Wirksamkeit liegen im kleinen bis mittleren Bereich, mit großer Variation. Aussagen

darüber, ob diese Effekte stabil bleiben, sind aufgrund fehlender Follow-ups bisher nicht möglich.

Tabelle 1: Meta-Analysen zu Trainings in Organisationen

Autor	Training	Design	Follow-up	Effektstärken
Collins und Holton (2004)	Managerial leadership Development Programs	Nachtest mit Kontrollgruppe	Keine Angabe (k. A.)	$d = .39$ bis .96
		Vor-Nachtest mit Kontrollgruppe	k. A.	$d = .35$ bis .40
		Vor-Nachtest ohne Kontrollgruppe	k. A.	$d = .38$ bis 1.37
Powell und Yalcin (2010)	Managerial Training	Nachtest mit Kontrollgruppe	k. A.	$r = .24$
		Vor- und Nachtest mit Kontrollgruppe	k. A.	
		Vor- und Nachtest ohne Kontrollgruppen	k. A.	
Taylor, Russ-Eft und Taylor (2009)	Management Training	Vor-Nachtest ohne Kontrollgruppe Oder Nachtest mit Kontrollgruppe	k. A.	Einschätzung durch: Trainierter: $d = .61$ Vorgesetzter: $d = .51$ Kollege: $d = .25$ Untergebener: $d = .12$
Taylor, Russ-Eft und Chan (2005)	Behavior Modeling Training	Vor-Nachtest mit Kontrollgruppe oder Nachtest mit Kontrollgruppe	Nein (nur 3 von 119 Studien)	$d = .12$ bis 1.05
Salas, Nichols und Driskell (2007)	Team Training	Zeitpunkte unklar Mit Kontrollgruppe	k. A.	$r = .29$
Salas et al. (2008)	Team Training	unklar	k. A.	$\rho = .34$
Arthur, Bennett, Edens und Bell (2003)	Trainings in Organisationen	unklar	k. A.	Reaktion $d = .60$ (95% CI: .09 bis 1.11), Lernen $d = .63$ (95% CI: -.53 bis 1.79) Verhalten $d = .60$ (95% CI: .05 bis 1.19) Ergebnis $d = .62$ (95% CI: -.28 bis 1.08).
Keith und Frese (2008)	Error Management Trainings	Meist Vor-Nachtest mit Kontrollgruppe	k. A.	$d = .44$

2.2 Rückgang und Aufrechterhaltung von Trainingseffekten im Organisationsbereich

Ein weiterer wichtiger Bereich im Zusammenhang mit Trainingseffekten sind Faktoren, die den sogenannten Trainingstransfer beeinflussen oder mit ihm zusammenhängen. Zum Beispiel werden Eigenschaften des Lernalers wie Motivation oder Selbstwirksamkeit oder auch Unterstützung durch Kollegen oder Vorgesetzte untersucht (z.B. Burke & Hutchins, 2007). Bemühungen gehen dahin, zu untersuchen, welche Faktoren vor, während und nach dem Training wichtig sind (z.B. Salas, Tannenbaum, Kraiger & Smith-Jentsch, 2012; Cheng & Hampson, 2008). Aguinis und Kraiger (2009) kommen beispielsweise zu dem Schluss, dass zwei wichtige Faktoren dafür vorherige „Need Assessment“-Analysen und die Bereitschaft und Motivation der Trainees sind.

Umfangreiche Forschung wird in zwei Bereiche investiert: Zum einen geht es um die Frage, wann und unter welchen Bedingungen Trainingseffekte zurück gehen („Skill Decay“) (z.B. Wang, 2011). Der zweite Bereich beschäftigt sich mit Möglichkeiten, das im Training Gelernte aufrecht zu erhalten („Relapse Prevention“, z.B. Marx 1982, 1986).

In ihrem Review betrachten etwa Arthur, Bennett, Stanush und McNelly (1998) den Rückgang bzw. die Aufrechterhaltung von im Training Erlerntem. Von 270 Studien gehen 53 Artikel ein, wobei nach Angabe der Autoren typischerweise in den „Skill Retention“ oder „Skill Decay“-Studien keine Kontrollgruppen oder Vortests enthalten waren, meist gab es nach dem Training eine Testung und eine weitere Testung nach einem gewissen Zeitintervall. Die Effektstärken für den Rückgang des Erlernten lagen zwischen $d = .02$ weniger als einen Tag nach dem Training, bis hin zu einer Effektstärke von $d = -1.28$ mehr als ein Jahr nach dem Training, wobei bereits in dem Zeitintervall von ein bis sieben Tagen mit $d = -1.03$ ein Rückgang des Gelernten mit einer großen Effektstärke festzustellen war. Weitere Analysen zeigten, dass der Rückgang für physische, natürliche und geschwindigkeitsbasierte Aufgaben dabei geringer war als für kognitive, künstliche und genauigkeitsbasierte Aufgaben. Auch Wang (2011) findet in einer Meta-Analyse anhand von 111 Effekten aus 35 Studien einen mittleren Rückgang des Gelernten von $\delta = -.38$, wobei der Rückgang für längere Zeitspannen des Nichtgebrauchs zwischen $\delta = -.24$ und $\delta = -.84$ lag. Insgesamt finden sich also Hinweise

für einen deutlichen Rückgang des im Training Gelernten über die Zeit. Dieser Rückgang scheint bereits nach kurzen Zeitintervallen einzusetzen (Arthur et al., 1998).

In einem PC-basierten Simulationstraining zur Seekriegsführung fanden Arthur et al. (2010), dass ihr Training zu besseren Effekten ($d = .24$) führte, wenn die Trainingsinhalte nicht massiert dargeboten wurden, sondern Abstände zwischen den Trainingsinhalten lagen. In einem Acht-Wochen-Follow-up-Test zeigte sich zudem kaum ein Rückgang ($d = -.06$) für das Training über das längere Zeitintervall, wohingegen für das massierte Training ein Rückgang mit einem kleinen Effekt ($d = -.28$) nach acht Wochen zu finden war. Längere Zeitintervalle zwischen den Trainingsinhalten gehen bei Arthur et al. somit mit größeren kurz- und längerfristigen Effekten einher und scheinen dem Rückgang des Gelernten vorzubeugen. Die Mehrzahl der Untersuchungen gibt deutlichen Hinweis für einen Rückgang von im Training gelerntem Wissen oder Fertigkeiten über die Zeit.

Untersuchungen zu Möglichkeiten, den Rückgang des Gelernten zu minimieren, benutzen unterschiedliche Vorgehensweisen und Interventionen (z.B. Gist, Stevens & Bavetta, 1991; Hutchins & Burke, 2006; Marx, 1982). Zwei Ansätze werden besonders oft untersucht, zum einen „Relapse Prevention“ (Kombination von behavioralem Fertigkeiten-Training mit kognitiven Interventionstechniken, (Marlatt & George, 1984), zum anderen verschiedene Formen von Interventionen im Anschluss an das Training (Post-Trainings-Interventionen, zum Beispiel Goal Setting).

Marx (1982, 1986) adaptierte die Relapse Prevention-Strategien, die ursprünglich im klinisch-psychologischen Bereich bei der Suchtbehandlung (z.B. Marlatt & George 1984) zur Rückfallprophylaxe zum Einsatz kamen, auf den Trainingsbereich. Noe, Sears und Fullenkamp (1990) ergänzten ein „Supervisory Skills Training“, um Relapse Prevention-Elemente und evaluierten dies in einem Nachtest-Design mit Kontrollgruppe. Die Teilnehmeranzahl der beiden Gruppen (Experimentalgruppe $n = 51$, Kontrollgruppe $n = 22$) waren allerdings verschieden, die Zuteilung erfolgte nicht randomisiert. Die Daten wurden 60-90 Tage nach dem Training erhoben, dabei lag der Rücklauf zwischen 40 und 45%. Die Ergebnisse zeigten eine signifikante Überlegenheit der Versuchspersonen der Experimentalgruppe auf fünf der 14 Selbsteinschätzungsmaße. Die Autoren interpretieren ihre Ergebnisse als Hinweis auf einen Nutzen des Einsatzes von Relapse Prevention Strategien. Auch die Ergeb-

nisse einer Studie von Tziner, Haccoun und Kadish (1991) sprechen für einen positiven Effekt von Relapse Prevention Strategien. Sie ergänzten ein Zwei-Wochen-Training für Militär-Instrukteure in einem „Advanced Training Methods“-Training um ein Relapse Prevention-Modul. Die Teilnehmer ($n = 45$) des Relapse Prevention-Moduls schnitten im Vergleich zu denen der Kontrollgruppe ($n = 36$) zehn Wochen nach dem Training im Wissenserwerb und dem Ausmaß an Nutzung der Strategien signifikant besser ab. Dabei wurden auch Selbsteinschätzungsmaße genutzt. Burke (1997) teilte 90 Teilnehmer eines 40-minütigen Kurses in „Assertive Communication“ drei Bedingungen zu: Relapse Prevention-Bedingung ($n = 35$), modifizierte Relapse Prevention-Bedingung ($n = 30$) sowie einer Kontrollgruppe ($n = 25$). Drei Wochen nach dem Training wurden Selbsteinschätzungsmaße erhoben. Die beiden Relapse Prevention-Bedingungen waren nicht signifikant verschieden zu der Kontrollgruppe in der Aufrechterhaltung der Kursinhalte, dem Einsatz von Transferstrategien oder trainierten Fertigkeiten. Da ein Vor-Nachtest-Vergleich fehlt, und bei besonderer Beachtung der sehr kurzen Kursdauer von nur 40 Minuten, die Einschätzung der Wirksamkeit des Kurses nicht möglich ist, ist auch die Interpretation der Ergebnisse bezüglich der Wirksamkeit der Relapse Prevention mit Bedacht vorzunehmen. Burke und Baldwin (1999) untersuchten die Wirksamkeit von Relapse Prevention in Verbindung mit dem Transferklima (z.B. Unterstützung durch den Vorgesetzten, Förderung des im Training Gelernten) im Anschluss an ein vier-stündiges „Supervisory Skills Training“ für Forscher aus fünf Institutionen, ebenfalls anhand von drei Bedingungen: Relapse Prevention Bedingung ($n = 23$), modifizierte (gekürzte) Relapse Prevention Bedingung ($n = 27$) und Kontrollgruppe ($n = 28$). Vier Wochen nach dem Training gab es keinen Haupteffekt für die Relapse Prevention Bedingungen, allerdings gab es einen Interaktionseffekt mit dem Transferklima. Die Teilnehmer der herkömmlichen Relapse Prevention Bedingung nutzten die trainierten Fertigkeiten und Strategien mehr, wenn ein nicht unterstützendes Transferklima vorlag. Unter einem unterstützenden Transferklima schnitten die Teilnehmer der modifizierten Relapse Prevention Bedingung, sowie die Teilnehmer der Kontrollgruppe besser ab.

Gaudine und Saks (2004) hingegen verglichen die Effekte von Relapse Prevention und einer „Transfer Enhancement“ Post-Trainings-Intervention auf Transferverhalten und Performanz, sowie die Selbstwirksamkeit. Eine Gruppe von 147 Krankenschwestern nahmen an einem zweitägigen Trainingsprogramm im „McGill Model of Nursing“ teil und wurden einer

der vier folgenden Bedingungen zugeordnet: eine der beiden Interventionen, beide oder keine der Interventionen. Selbstwirksamkeit wurde in einem Vor- und Nachtest sowie einem Zwei-Monats-Follow-up und zum Sechs-Monats-Follow-up erhoben, wobei der Drop-out mit $n = 118$ bzw. $n = 95$ recht hoch war. Verhalten und Performanz wurden durch die Vorgesetzten vor dem Training sowie zum Zwei-Monats-Follow-up und Sechs-Monats-Follow-up erhoben. Die Ergebnisse zeigten, dass keine der Interventionsgruppen der Kontrollgruppe überlegen war. Das geringste Transfer-Verhalten zeigten Teilnehmer der Transfer Enhancement-Bedingung, außer wenn sie in Kombination zusätzlich Relapse Prevention erhielten. Allerdings zeigten die Teilnehmer aller Bedingungen einen signifikanten Zuwachs an Selbstwirksamkeit, Verhalten und Performanz, welches für die Wirksamkeit des Trainingsprogramms selbst sprechen könnte, unabhängig von weiteren Interventionen. Richman-Hirsch (2001) verglich ebenfalls zwei verschiedene Interventionen auf ihre Wirksamkeit – „Goal Setting“ und Relapse Prevention als Selbst-Management-Training. 267 Mitarbeiter einer Universität wurden zufällig den drei Bedingungen Goal Setting, Relapse Prevention oder Placebo nach einem „Customer Service Skills Training“ zugeordnet. Das Ausmaß an Unterstützung der Arbeitsumgebung wurde erhoben und vier bis sechs Wochen nach dem Training füllten Kollegen der Trainierten Fragebögen zu Aufrechterhaltung und Generalisierung aus. Die Ergebnisse geben Hinweise darauf, dass Teilnehmer der Goal Setting-Bedingung bei der Generalisierung der Trainingsinhalte den Teilnehmern der anderen Bedingungen überlegen waren, aber nur wenn sie ein unterstützendes Arbeitsumfeld hatten.

Hutchins und Burke (2006) merken an, dass bei den bisherigen Studien zur Wirksamkeit von Relapse Prevention teilweise ungünstige Faktoren zu finden sind, wie eine geringe Stichprobe, Verwendung von Selbsteinschätzungsmaßen oder auch eine unvollständige oder inkonsistente Anwendung des Relapse Prevention Ansatzes.

Wie bereits bei Richman-Hirsch (2001) wurde auch das Goal Setting als Post-Trainings Intervention auf Wirksamkeit untersucht. Gist, Bavetta und Stevens (1990) verglichen die Wirksamkeit von Goal Setting mit einem Selbstmanagement-Training auf den Transfer von neu Gelerntem. 68 Studierende nahmen an einem „Negotiation Skills Training“ teil, mit Simulationen zur Gehaltsverhandlung und erhielten als Post-Trainings-Intervention entweder einen Workshop zu Selbstmanagement (inbegriffen Goal Setting) oder nur zum Goal Setting. Der Einsatz der neu gelernten Fertigkeiten wurde in Verhaltenssituationen beobachtet

und ausgewertet. Dabei zeigte sich eine geringere Generalisierung der Fertigkeiten für die Teilnehmer der Goal Setting-Bedingung. Die Teilnehmer der Selbstmanagement-Bedingung zeigten eine höhere Generalisierung der Fertigkeiten, sowie insgesamt eine bessere Performance, so dass es Hinweise darauf gibt, dass das Selbstmanagement-Training dem Goal Setting bezüglich der Nachhaltigkeit des im Training Gelernten überlegen ist.

Brown (2005) untersuchte an 72 Regierungsmitarbeitern die Wirksamkeit dreier Post-Trainings Interventionen nach Teilnahme an einem Selbstbewusstseinstraining. Die Teilnehmer wurden zufällig aufgeteilt zu einer „Distal Goal“-Bedingung (Fernziel-Bedingung, $n = 22$), einer „Proximal and Distal Goal“-Bedingung (Nah- und Fernziel-Bedingung, $n = 26$), sowie einer „Do Your Best“-Bedingung (Tu-Dein-Bestes-Bedingung, $n = 24$). Teilnehmer der Fernziel-Bedingung sollten sich ein Ziel setzen, wie häufig sie das Gelernte in den nächsten sechs Wochen am Arbeitsplatz einsetzen wollten und sich darüber in einer Kleingruppe austauschen. Teilnehmer der Nah- und Fernzielbedingung sollten eben dieses tun, allerdings Ziele für einen Zeitraum von zwei, vier und sechs Wochen setzen. Teilnehmer der dritten Gruppe sollten ihr Bestes geben beim Einsatz des Gelernten über die nächsten sechs Wochen. Nach sechs Wochen wurden Selbstberichtsmaße über Selbstwirksamkeit und Einsatz des Gelernten erhoben. Die Teilnehmer der Nah- und Fernzielbedingung, sowie die der Tu-Dein-Bestes-Bedingung zeigten mehr Transfer des Gelernten als die der Fernzielbedingung. Die Autoren schlagen deshalb vor, bei neu gelernten Fertigkeiten nicht ausschließlich Ziele über einen langen Zeitraum zu setzen, sondern spezifische Ziele über kurze Laufzeiten hinzuzufügen.

In den betrachteten Untersuchungen ergibt sich kein einheitliches Bild bezüglich der Wirksamkeit von Relapse Prevention und Post-Trainings-Interventionen. Noe et. al. (1990) und Tziner et. al. (1991) finden Hinweise für die Wirksamkeit von Relapse Prevention. Gaudine et. al. (2004) und Richman-Hirsch (2001) wiederum finden Hinweise gegen die Wirksamkeit der Relapse Prevention. Die Ergebnisse von Richman-Hirsch sprechen für die Wirksamkeit von Goal Setting und die Ergebnisse von Gist et. al. (1990) eher dagegen. Wie Hutchins und Burke (2006) bereits anmerkten sind Faktoren wie Selbsteinschätzungsmaße und geringe Stichprobengröße allerdings auch ungünstig und können die Ergebnisse entsprechend beeinflusst haben.

Bisher fehlen Studien, die mit einem Vortest-Nachtest-Follow-up-Vergleichsgruppen-design sowohl zunächst die Wirksamkeit des vorgeschalteten Trainings an und für sich untersuchen, um eine Einschätzung über den Rückgang der Trainingseffekte überhaupt vornehmen zu können, als auch die Wirksamkeit der Post-Trainings-Interventionen auf die Nachhaltigkeit der Trainingseffekte. Wie die Ergebnisse zum Rückgang von Trainingseffekten von Arthur et. al. (1998), und Wang (2011) zeigen, scheint durchaus Bedarf an guten Post-Trainings Interventionen zu bestehen.

2.3 Effektivität von Trainings im Gesundheitsbereich

Ein großer Teil der Trainingsforschung beschäftigt sich mit Trainings im organisationalen Bereich. Aber auch im Bereich der Klinischen Psychologie und der Gesundheitspsychologie untersucht man die Wirksamkeit von Trainings. Es hat den Anschein, als erfüllten diese Untersuchungen die methodischen Anforderungen an Wirksamkeitsstudien in höherem Maße. Exemplarisch werden einige dieser Trainingsstudien, unter Berücksichtigung der Kriterien, Wirksamkeit, Follow-up Messzeitpunkte und Design dargestellt.

Eines der bekanntesten und am besten untersuchten Programme ist Triple P (Positive Parenting Program, Sanders, 1999), ein positives Erziehungsprogramm mit einem Mehrebenen-Ansatz zur Reduktion von emotionalen, verhaltens- und entwicklungsbezogenen Problemen bei Kindern durch eine Verbesserung von Selbstvertrauen, Wissen und Fertigkeiten der Eltern.

In ihrer Meta-Analyse untersuchten de Graaf, Speetjens, Smit, de Wolff und Tavecchio (2008) die Wirksamkeit der Triple P Level 4 Interventionen auf das Verhalten von zwei- bis zwölfjährigen Kindern. Level 4 umfasst ein intensives acht- bis zehnstündiges Programm für Eltern von Kindern mit deutlichen Verhaltensproblemen, welches in der Gruppe oder im Einzel durchgeführt werden kann (Sanders, 1999). 15 Studien gingen ein, von denen 14 ein randomisiertes Kontrollgruppendesign und eine Studie ein nicht-randomisiertes zwei-Gruppen Design verwendeten. Alle Studien verwendeten mit dem Eyberg Child Behaviour Inventory den gleichen standardisierten Fragebogen. In einer ersten Meta-Analyse untersuchten de Graaf et al. die Wirksamkeit von Triple P auf Verhaltensprobleme am Ende der Inter-

vention im Vergleich zu einer Kontrollgruppe anhand von 14 Studien. Die Ergebnisse zeigten mit $d = .88$ (95% CI von .50 bis 1.27) einen deutlichen Rückgang des auffälligen Verhaltens der Kinder im Vergleich zur Kontrollgruppe. In einer zweiten Meta-Analyse untersuchten de Graaf et al. anhand von 14 Studien, in welchem Ausmaß die Effekte über die Zeit von sechs und zwölf Monaten in der Interventionsgruppe stabil blieben. Sie fanden ebenfalls einen großen Effekt für die langfristige Wirksamkeit mit $d = 1.00$ (95% CI von .55 bis 1.46). Die Ergebnisse der Meta-Analyse sprechen für die Wirksamkeit von Triple P Level 4 Interventionen auf das Verhalten der Kinder mit großen Effektstärken, die auch über sechs und zwölf Monate aufrecht erhalten bleiben.

Im Bereich des Triple P lassen sich einige Studien finden, die einen Fokus auf die langfristige Wirksamkeit legen. So untersuchen Heinrichs et al. (2006) die langfristige Wirksamkeit des Triple P- Elterntrainings, welches als Gruppentraining durchgeführt wurde. Verwendung fand ein Kontrollgruppendesign mit randomisierter Zuteilung (2:1 auf Experimental- und Kontrollgruppe) mit insgesamt 219 Zwei-Eltern-Familien. Eingesetzt wurden standardisierte Fragebögen zu einem Vor-Nachtest und 12-Monats-Follow-up. Für die Mütter zeigte sich eine Verbesserung des Erziehungsverhaltens mit Effektstärken im mittleren bis hohen Bereich, welche zum Follow-up Messzeitpunkt stabil blieben. Es zeigte sich auch eine deutliche Reduktion des kindlichen Problemverhaltens mit einer mittleren Effektstärke, die ebenfalls stabil blieb. Die partnerschaftliche Zufriedenheit stieg, die psychische Belastung sank. Für die Väter wurde eine Verbesserung des Erziehungsverhaltens mit Effektstärken im kleinen bis mittleren Bereich gefunden. Die Ergebnisse sprechen für die Wirksamkeit des Triple P-Gruppenprogramms.

Sanders, Markie-Dadds, Tully und Bor (2000) untersuchten an Familien von 305 Vorschulkindern mit hohem Risiko Verhaltensprobleme zu entwickeln, die Wirksamkeit unterschiedlicher Triple P Interventionen. Die Familien wurden zufällig auf die vier Bedingungen verteilt: erweiterte Interventionen auf Familienebene, Gruppentraining, Selbsthilfe Triple P und einer Wartekontrollgruppe. Eingesetzt wurde ein Vor- Nachtest mit 12-Monats-Follow-up mit Maßen der Verhaltensbeobachtung und standardisierten Fragebögen. Direkt nach den Trainings zeigte sich bei den Teilnehmern der beiden angeleiteten Bedingungen weniger beobachtetes und berichtetes Problemerhalten der Kinder, dysfunktionale Erziehungsstrategien waren reduziert und Erziehungs Kompetenzen erhöht. Beim 12-Monats-Follow-up zeigten

die Ergebnisse aller dreier Triple P Bedingungen einen signifikanten, klinischen Rückgang an beobachtetem und berichteten negativem Verhalten beim Kind.

In einem Kontrollgruppendesign untersuchten Zubrick et al. (2005) an 1.610 Familien die Wirksamkeit von Triple P in einem längsschnittlichen Versuchsplan mit einem 12-Monats- und einem 24-Monats-Follow-up. Als Messinstrumente wurden standardisierte Fragebögen verwendet. Es zeigte sich über den Zwei-Jahres-Zeitraum eine signifikante Reduktion dysfunktionalen Erziehungsverhaltens und kindlichen Problemverhaltens sowie eine Verbesserung psychischen Gesundheit und der Ehequalität der Eltern.

Mit 280 Familien von Vorschulkindern, die zufällig aufgeteilt wurden (2:1) zu einer Experimental- und Kontrollgruppe untersuchten Hahlweg, Heinrichs, Kuschel, Bertram und Naumann (2010) die Wirksamkeit von Triple P ebenfalls über einen zwei-Jahres-Zeitraum. Zum Zwei-Jahres-Follow-up zeigte sich ein signifikanter Rückgang dysfunktionalen Erziehungsverhaltens bei beiden Eltern und eine Zunahme an positivem Erziehungsverhalten bei den Müttern, sowie ein berichteter Rückgang des Problemverhaltens beim Kind. Dies traf allerdings nicht für alleinerziehende Mütter zu, was die Autoren auf die sehr guten Werte der Kontrollgruppe der alleinerziehenden Mütter zurückführen. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass die Ergebnisse für die langfristige Wirksamkeit des Triple P-Gruppenprogramms zur Veränderung des Erziehungsverhaltens in Zwei-Eltern-Haushalten sprechen, allerdings nicht unbedingt gleichermaßen bei alleinerziehenden Müttern.

Sanders, Bor und Morawska (2007) berichten in ihrer Studie Ergebnisse einer Drei-Jahres-Follow-up Untersuchung dreier verschiedener Triple P Bedingungen: erweiterte Interventionen auf Familienebene, Gruppentraining, Selbsthilfe Triple P. Von ursprünglich 305 Familien gingen zum Zwei-Jahres-Follow-up 139 Familien ein. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Ergebnisse des Ein-Jahres-Follow-ups stabil gehalten werden, teilweise war das Störverhalten sogar weiter zurückgegangen. Es gab keine Hinweise für Nebenwirkungen oder Rückfälle. Von den Kindern, die zum Vortest im klinisch erhöhten Bereich lagen, hatte der Großteil (80%) keine Störung entwickelt. Die Ergebnisse sprechen für die langfristige Wirksamkeit der verschiedenen Triple P Interventionen.

Auch für Variationen des Triple P gibt es Wirksamkeitsuntersuchungen. Hartung und Hahlweg (2010) untersuchten in ihrer Studie die Wirksamkeit des Workplace Triple P an 97

Eltern in einem Zwei-Gruppen-Design. Die Ergebnisse zeigen, dass die Eltern, die am Workplace Triple P teilnahmen, eine signifikante Reduktion von individuellem und Arbeitsbezogenem Stress, eine Reduktion dysfunktionalen Erziehungsverhaltens und deutliche gestiegene Selbstwirksamkeit erlebten mit Effektstärken im kleinen bis großen Bereich. Die Effekte blieben beim Drei-Monats- und Sechs-Monats-Follow-up erhalten.

Die vielfältigen Studien zum Triple P sprechen sowohl für die kurzfristige als auch die langfristige Wirksamkeit der Intervention. In allen Studien kommen Kontrollgruppen, standardisierte Messinstrumente und mehrere Messzeitpunkte zum Einsatz.

Ein weiterer Trainingsbereich, der gut untersucht wurde, sind Partnerschaftsprogramme. Hahlweg, Markman, Thurmaier, Engl und Eckert (1998) untersuchten die langfristige Wirksamkeit des "EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm". In dem Präventionsprogramm EPL werden in sechs Sitzungen Paaren effektive Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten vermittelt. Ein Zwei-Gruppen Design ($n = 55$ Paare in der Experimentalbedingung und $n = 17$ Paar in der Kontrollbedingung) wurde verwendet, mit Vor-Nachtest einem 18-Monats-Follow-up und einem Drei-Jahres-Follow-up. Signifikante Ergebnisse fanden sich in Bezug auf die Trennungsrate, Zufriedenheit mit der Beziehung, sowie die Kommunikationsmuster. Die Ergebnisse sprechen sowohl für die kurz- als auch für die langfristige Wirksamkeit des EPL.

Hahlweg und Richter (2010) betrachten anhand von 101 Teilnehmern zweier Studien die Wirksamkeit des EPL über einen 11-Jahres-Zeitraum. In der ersten Studie zeigten sich signifikant niedrigere Trennungs- und Scheidungsraten bei den EPL-Teilnehmern (27,5%) als für die Nicht-Teilnehmer (52,6%). Dies bestätigte sich auch in der zweiten Studie (20% Trennungsraten für EPL-Teilnehmer). Die Ergebnisse sprechen für die langfristige Wirksamkeit des EPL.

Ein weiteres gut untersuchtes Training im Partnerschaftsbereich ist das CCET - Couples Coping Enhancement Training. Ein Training zur Prävention ehelicher Probleme, welches auf Stress- und Coping- -Theorien und -Forschungsergebnissen basiert. In 18 Stunden werden Inhalte zu individuellem Stressmanagement, Coping als Paar, fairem Umgang miteinander, Verbesserung von Kommunikation und Problemlösefertigkeiten vermittelt (Bodenmann & Shantinath, 2004). Bodenmann, Charvoz, Cina und Widmer (2001) untersuchten

die Wirksamkeit des CCET an 143 Paaren ($n = 73$ in der Interventionsgruppe und $n = 70$ in der Kontrollgruppe) mit einem Vor-Nachtest, Sechs-Monats- und Zwölf-Monats-Follow-up, anhand von standardisierten Fragebögen und Beobachtungsmaßen. Die Ergebnisse zeigen, dass teilnehmende Paare ihre eheliche Zufriedenheit und individuellen und partnerschaftlichen Coping-Strategien signifikant verbessert hatten. Bodenmann und Shantinah (2004) berichten, dass die Effektstärken für selbst-wahrgenommene positive Veränderung der ehelichen Zufriedenheit, individuellem und dyadischem Coping sowie der dyadischen Kommunikation zum Nachtest (mit $d > 1.0$) im großen Bereich lagen. Zum Zwei-Jahres Follow-up lagen die Effektstärken noch im moderaten Bereich ($d = .44$ bis $d = .80$). Insgesamt kann man auch bei diesem Training von Belegen für die kurz- als auch langfristige Wirksamkeit sprechen. Auch hier kamen Kontrollgruppen, standardisierte Messinstrumente und mehrere Messzeitpunkte zum Einsatz.

Stressbewältigungstrainings werden sowohl in der allgemeinen als auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung zunehmend eingesetzt. In seiner Meta-Analyse (quasi-) experimenteller Studien zur Wirksamkeit von Stressbewältigungstrainings findet Kaluza (1997) mittlere Interventionseffekte. 19 von 36 Studien berichten Follow-ups, wobei die Zeiträume kurz sind, lediglich sieben Studien haben einen Follow-up-Zeitraum von sechs Monaten. Kaluza (1999) untersuchte die längerfristigen Effekte des Stressbewältigungstrainings „Gelassen und sicher im Stress“ mit einem randomisierten, prospektiven Kontrollgruppendesign mit Vor-Nachtest und Follow-up nach sechs Monaten (mit $n = 47$ von 52 in Experimentalgruppe und $n = 33$ von 47 in der Kontrollgruppe). Gelassen und sicher im Stress beinhaltet die drei Bausteine: Problemlösetraining, Entspannungs- und Genußtraining. Für vier von fünf Bewältigungsfaktoren und zwei von vier Befindenskriterien wurden die Ergebnisse signifikant. Bei fünf der abhängigen Variablen waren die Effektstärken zum sechs-Monats-Follow-up noch weiter angestiegen und lagen im mittleren bis hohen Bereich. Lediglich für eine abhängige Variable war die Effektstärke von einer hohen auf eine mittlere gesunken. Die Ergebnisse sprechen für die längerfristige Wirksamkeit des Trainings. Eingesetzt wurden ein randomisiertes Kontrollgruppendesign, standardisierte Messinstrumente und mehrere Messzeitpunkte.

Pfingsten (1987) untersuchte die langfristige Wirksamkeit des GSK- Gruppentraining sozialer Kompetenzen. Das GSK ist ein kompakt angelegtes kognitiv-behaviorales Training, welches eher als präventive Intervention bei subklinischen Teilnehmergruppen konzipiert

wurde. Verfahren der kognitiven Umstrukturierung, Modellernen, Rollenspiele mit Video-feedback und Hausaufgaben bilden die zentralen Elemente. Von 30 Teilnehmern (ursprünglich $n = 52$) lagen Ergebnisse zum Vor-Nachtest und Follow-up vor. Das Follow-up fand zwischen 14 und 27 Monaten nach Teilnahme, im Durchschnitt nach 18 Monaten statt. Die Teilnehmer wiesen nach Teilnahme signifikante Veränderungen in Attribuierungsgewohnheiten sowie in Aspekten sozialer Unsicherheit auf. Die Ergebnisse blieben konstant bis zum Zeitpunkt des Follow-ups. Somit gibt es Hinweise für die langfristige Wirksamkeit des GSK. Es wurde allerdings kein Kontrollgruppendesign verwendet, die Stichprobe hatte einen hohen Drop-out und die fehlende Angabe der Effektstärken lässt eine Einschätzung des Ausmaßes der Veränderung nicht zu. Hinweise für die kurzfristige Wirksamkeit des GSK geben weitere Untersuchungen, welche mit verschiedenen Personengruppen und mit Wartekontrollgruppen durchgeführt wurden (vergleiche S.117-125, Hinsch & Pfingsten, 2007).

Bei den vorgestellten Trainings aus dem Bereich der klinischen und Gesundheitspsychologie kann man insgesamt von methodisch gut fundierten Wirksamkeitsnachweisen sprechen. In der Regel fanden (randomisierte) Kontrollgruppendesigns Anwendung mit Vor-Nachtest und Follow-ups. Die Zeiträume des Follow-ups umfassen Zeiträume, die über das übliche Maß deutlich hinausgehen, mit zwei oder drei Jahreszeiträumen (z.B. Hahlweg et al. 1998, Hahlweg et al. 2010, Sanders et al. 2007) bis hin zu einem Elf Jahreszeitraum (Hahlweg & Richter, 2010). Standardisierte Messinstrumente kamen zum Einsatz.

2.4 Aufrechterhaltung von Interventionseffekten im Gesundheitsbereich

Im Bereich der Trainings in der klinischen Psychologie und der Gesundheitspsychologie sind die langfristigen Wirksamkeitsnachweise gut überprüft, dennoch kommen Methoden, die den Rückgang des Gelernten verhindern und die Effekte aufrechterhalten sollen, zum Einsatz. Diese Strategien können entweder während oder nach der Hauptintervention zum Einsatz kommen oder sie werden kombiniert (z.B. Perri, Shapiro, Ludwig, Twentyman, McAdoo, 1984). Eine der häufigsten Interventionen nach der Hauptintervention sind Boostersitzungen, welche eine Auffrischung einige Zeit nach dem Ende der Intervention bezwecken. Diese werden im Bereich der Verhaltenstherapie seit Jahren bei der Behandlung verschiedenster Störungsbilder eingesetzt (z.B. Whisman, 1990).

Braukhaus, Hahlweg, Kröger, Groth und Fehm-Wolfsdorf (2001) zeigten, dass der Einsatz von Auffrischungssitzungen in Anschluss an das EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm die erlernten Kompetenzen von Paaren langfristig steigern können. Durch zusätzlichen Einsatz einer Boostersitzung nach einem und einer weiteren Boostersitzung nach drei Monaten waren die Teilnehmer den Kontrollgruppenteilnehmern, die die Auffrischungssitzungen nicht erhielten, im ein-Jahres Follow-up überlegen. Nach einem Jahr zeigten die Paare mit den zusätzlichen Boostersitzungen eine signifikant höhere Ehezufriedenheit (Braukhaus, Hahlweg, Kroeger, Groth & Fehm-Wolfsdorf, 2003).

Boostersitzungen finden zum Teil auch über einen langen Zeitraum in großen Intervallen statt. Beim "Präventionsprogramm zum expansiven Problemverhalten-PEP" kamen Booster-Sitzungen nach drei, sechs, neun, zwölf und vierundzwanzig Monaten zum Einsatz (Wolff Metternich et al., 2002).

Auch andere Methoden zur Aufrechterhaltung der Trainingseffekte finden Verwendung. Bei einem Vergleich zwischen verschiedenen Aufrechterhaltungsinterventionen nach einem Ernährungstraining für übergewichtige Jugendliche zeigte sich sowohl ein positiver Effekt für die Gruppe, die nach dem Training monatlich einen Newsletter erhielt, als auch für die Gruppe, die nach dem Training einen monatlich stattfindenden Kurs sowie Telefonkontakte bekam (Davis, et al., 2012). Perri et al. (1987) fanden den Einsatz von weiterem Therapeutenkontakt dem Einsatz von Peer-unterstützten Selbsthilfegruppen zur Aufrechterhaltung von Gewichtsverlust überlegen. In einer anderen Studie wurden weitere Interventionen zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlusts miteinander verglichen. Alle vier verschiedenen Post-Interventionen (Therapeutenkontakt, Therapeutenkontakt und soziale Unterstützung, Therapeutenkontakt und Aerobic, Therapeutenkontakt und soziale Unterstützung und Aerobic) waren zum 18-Monats-Follow-up der reinen Therapiebedingung ohne Post-Intervention überlegen (Perri et al.1988).

Im Klinischen Bereich werden darüber hinaus neuerdings erste Internet-basierte Interventionen zur Erhöhung der Nachhaltigkeit von Psychotherapie verwendet (z.B. Golkaramnay, Bauer, Haug, Wolf & Kordy, 2007). Es stellt sich die Frage inwiefern solche Internet-basierten Interventionen auch zur Aufrechterhaltung der Nachhaltigkeit von Trainings nutzbar gemacht werden können.

2.5 Klinische Internet-basierte Interventionen

Um den Nutzen Internet-basierter Interventionen (IBI) für die Nachhaltigkeit von Trainings besser einschätzen zu können, werden zunächst Studien zur Wirksamkeit in den Bereichen, Prävention, Beratung und Therapie betrachtet. Anschließend geht es um die Aufrechterhaltung und Nachhaltigkeit von Effekten durch Internet-basierte Interventionen.

Im Bereich der Prävention gibt es randomisierte kontrollierte Studien, die Hinweise für die Wirksamkeit von Internet-basierten Interventionen (IBI) zur Prävention von Alkoholumismus finden (z.B. Bewick, Trusler, Mulhern, Barkham & Hill, 2008; Croom et al., 2008). Bei der Prävention von Depressionen und Angst fanden Callear, Christensen, Mackinnon, Griffiths und O’Kearney (2009) kleine Effektstärken für das universale Präventionsprogramm MoodGYM. MoodGYM war gleichermaßen effektiv für Nutzer der für die Studien erzeugten Gruppen und auch für zufällige Nutzer der Internetseite (Christensen, Griffiths & Korten, 2002). Hänggi (2006) fand für sein Internetbasiertes Trainingsprogramm zur Bewältigung und Prävention von Familienstress signifikante Verbesserungen für die Trainingsteilnehmer. Bei einer Kombination eines face-to-face Stresspräventionstrainings für Jugendliche mit einem trainingsbegleitenden Online-Angebot waren die Teilnehmer der Kombination denen, die nur das face-to-face Training erhielten, überlegen und waren außerdem auch zufriedener (Fridrici & Lohaus, 2007). Lintvedt et al. (2013) fanden Hinweise für die Wirksamkeit einer Internet-basierten Selbsthilfe zur Prävention von Depressionen ohne Therapeutenkontakt.

Auch in der Beratung gibt es erste Untersuchungen zu Internet-basierten Interventionen. Ergebnisse zu Akzeptanz und Effektivität einer Online-Sexualberatung weisen auf eine wirksames Angebot mit hoher Compliance hin (Eichenberg, 2007). Außerdem weisen die Ergebnisse darauf hin, dass eine jüngere Zielgruppe erreicht wurde, als dies mit der face-to-face Beratung der Fall ist. Bei einer Online-Beratung zum Gewichtsverlust profitierten die Teilnehmer eines Internet-Programms zum Gewichtsverlust in Kombination mit Verhaltensberatung über E-Mail am stärksten (Tate, Jackvony & Wing, 2006).

Der Bereich der Internet-basierten Interventionen, der bisher am intensivsten untersucht wurde, ist die kognitiv-behaviorale Therapie bei vielen verschiedenen Störungsbildern. Andersson und Cuijpers (2009) finden in ihrer Meta-Analyse kleine bis mittlere Effektstärken

für die Wirksamkeit von Internet-basierten und Computer-basierten Interventionen zur Behandlung von Depressionen. Wobei die Wirksamkeit bei Interventionen mit professioneller Unterstützung im mittleren Bereich lag ($d = .61$) und nur im kleinen Bereich ($d = .25$) bei Programmen ohne therapeutische Unterstützung. Spek et al. (2007) fanden in ihrer Meta-Analyse ebenfalls Hinweise für große Wirksamkeit von Internet-basierten Interventionen mit Therapeutenkontakt und kleine Effektstärken für Internet-basierte Interventionen ohne therapeutische Unterstützung. Außerdem fanden sie nur kleine Effektstärken zur Reduktion depressiver Symptomatik, allerdings mit großer Heterogenität und große Effektstärken für die Reduktion ängstlicher Symptomatik mit geringer Heterogenität. In einer weiteren Meta-Analyse mit 92 Studien fanden die Autoren eine mittlere Effektstärke für die Wirksamkeit der Internet-basierten Interventionen (Barak, Hen, Boniel-Nissim & Shapira, 2008). In 14 Studien, in denen Internet-basierte Interventionen mit face-to-face Interventionen verglichen wurden, bestand kein Unterschied in der Effektivität zwischen den Interventionen. Andrews, Cuijpers, Craske, McEvoy und Titov (2010) finden in ihrer Meta-Analyse mit 22 randomisierten kontrollierten Studien ebenfalls Belege für die kurz- und langfristige Wirksamkeit der Internet- und Computer-basierten Interventionen mit einer großen Effektstärke für die Behandlung von Depressionen, Panikstörung, sozialer Phobie und Generalisierter Angststörung. Weitere meta-analytische Ergebnisse zeigen, dass Internet- und Computer-basierte Interventionen bei Phobien, Panikstörungen, PTSD und Zwangsstörungen wirksam sind mit einer großen Effektstärke und beim Vergleich von der Internet-basierten Therapie mit face-to-face Therapie keine Unterschiede bestanden (Cuijpers et al., 2009).

Internet-basierte Interventionen zeigten Wirksamkeit für verschiedenste Störungsgebiete. Einen Rückgang der depressiven Symptomatik nach Teilnahme an einer Internet-basierten kognitiv-behavioralen Therapie mit minimalem Therapeutenkontakt und Diskussionsgruppen fanden Andersson et al. (2005). Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass Internet-basierte Behandlung von Depressionen besonders bei leichter bis mittlerer Symptomatik hilfreich zu sein scheint. Ebenfalls einen Hinweis, dass depressive Symptomatik, insbesondere bei mittlerer Schwere rückläufig ist nach Teilnahme an einer Internet-basierten Therapie, fanden auch Moritz, Schilling, Hauschildt, Schröder und Treszl (2012). Bei einem Vergleich einer Internet-basierten Selbsthilfe-Intervention zur Behandlung von Depressionen mit der gleichen Intervention ergänzt um wöchentliche therapeutische Unterstützung über E-

Mail und einer Wartekontrollgruppe, kam es zu signifikanter Symptomreduktion für die Teilnehmer beider Internet-basierter Interventionen (Berger, Hämmerli, Gubser, Andersson & Caspar, 2011). Nach einem internet-basierten Problemlösetraining mit Therapeutenkontakt via E-Mail für Personen mit komorbider depressiver und ängstlicher Symptomatik ging diese signifikant zurück (van Straten, Cuijpers & Smits, 2008).

Zur Behandlung von Panikstörungen durch eine zehn-wöchige Internet-basierte Selbsthilfe-Intervention mit wöchentlichem therapeutischem Telefonkontakt, zeigte sich bei den Behandelten im Vergleich zu der Wartekontrollgruppe eine deutliche Reduktion der Symptomatik (Carlbring et al., 2006). Bei einem Vergleich der Behandlung von Panikstörungen mit oder ohne Agoraphobie durch eine kognitiv-behaviorale Therapie oder durch eine Internet-basierte Selbsthilfe-Intervention mit geringem Therapeutenkontakt via E-Mail, zeigte sich eine große Wirksamkeit für beide Gruppen (Carlbring et al., 2005). Auch Kiropoulos et al. (2008) fanden bei dem Vergleich einer Internet-basierten kognitiv-behavioralen Therapie mit einer face-to-face kognitiv-behavioralen Therapie eine signifikante Symptomreduktion für die Teilnehmer beider Gruppen, die Teilnehmer unterschieden sich lediglich hinsichtlich der Zufriedenheit mit dem Therapeutenkontakt, der bei der face-to-face Bedingung größer war.

Die Wirksamkeit von fünf vollständig automatisierten kognitiv-behavioralen Internet-basierten Therapien zur Selbstdurchführung für Panikstörungen mit oder ohne Agoraphobie, Zwangsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Generalisierte Angststörungen und soziale Angststörungen wurde mit subklinischen bis klinischen Personengruppen untersucht (Klein, Meyer, Austin & Kyrios, 2011). Für alle fünf Angststörungen wurden signifikante Verbesserungen mit großen Effektstärken ($d = .72 - 1.22$) gefunden. Lebensqualität wurde gesteigert und genereller Stress reduziert mit kleinen bis großen Effektstärken.

Zur Behandlung der Posttraumatischen Belastungsstörung wurde „Interapy“ als Internet-basierte kognitiv-behaviorale Intervention entwickelt, mit den drei Phasen: Konfrontation, kognitive Umstrukturierung und „social sharing“. In mehreren Studien konnte die Wirksamkeit der Intervention mit großen Effektstärken belegt werden (z.B. Lange, van de Ven, Schrieken & Emmelkamp, 2001; Lange, van de Ven & Schrieken, 2003; Lange et al. 2003; Knaevelsrud & Maercker, 2007).

Ein Rückgang sozialer Ängstlichkeit bei den Teilnehmern von Internet-basierten kognitiv-behavioralen Therapien kann ebenfalls in mehreren Studien nachgewiesen werden (Carlbring et al., 2007, Titov, Andrews & Schwenke, 2008).

In der Regel kommen bei der Forschung zu Internet-basierten Interventionen bei allen Störungsbildern randomisierte kontrollierte Studien zum Einsatz (z.B. bei Depressionen: Ruwaard et al., (2009), bei Panikstörungen: Marks, Kenwright, McDonough, Whittaker, Mataix-Cols, (2004), bei Generalisierter Angststörung: Titov, Andrews, Robinson et al. (2009), bei Posttraumatischen Belastungsstörungen: Litz, Engel, Bryant & Papa, (2007) und bei sozialer Phobie: Titov, Andrews, Choi, Schwencke & Johnston, (2009).

Auch die langfristige Wirksamkeit der Internet-basierten Interventionen wurde untersucht. Follow-up-Untersuchungen sind zu Internet-basierten Interventionen für alle Störungsbereiche zu finden, in denen diese zum Einsatz kommen. Beim Vergleich einer Internet-basierten kognitiv-behavioralen Therapie zu einer kognitiv-behavioralen Gruppentherapie und einer Wartekontrollgruppe nach einem Jahr zeigte sich eine große Effektstärke für die Internet-basierte Intervention ($d = 1.22$) und eine mittlere Effektstärke für die Gruppentherapie ($d = .62$). Nach einem Jahr zeigte die IBI die größte Wirksamkeit auch im Vergleich zu der Wartekontrollgruppe ($d = .53$) (Spek, et al. 2008). Ruwaard, Broeksteeg, Schrieken, Emmelkamp & Lange (2010) fanden bei der Untersuchung der Wirksamkeit einer Internet-basierten kognitiv-behavioralen Therapie zur Behandlung von Panikstörungen eine mittlere Effektstärke ($d = .70$). Zum drei-Jahres Follow-up blieben die Effekte bestehen oder waren noch deutlicher ausgeprägt. Bei der Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen mit Internet-basierter kognitiv-behavioraler Therapie wurde bei einem 18-Monats-Follow-up festgestellt, dass der Rückgang der posttraumatischen Symptomatik über den 18-Monats-Zeitraum stabil geblieben war (Knaevelsrud & Maercker, 2010). Wagner und Maercker (2007) fanden, dass auch nach der Behandlung von komplizierter Trauer mit Internet-basierter kognitiv-behavioraler Therapie die Effekte über 18 Monate aufrechterhalten wurden. Bei einem Sechs-Monats-Follow-up zur Wirksamkeit Internet-basierter Therapie der sozialen Phobie wurde sogar ein leichter Zuwachs der Effekte in Bezug auf die Reduktion der sozial phobischen Maße (von $d = 1.2$ zu $d = 1.4$) gefunden (Titov, Andrews, Johnston, Schwencke & Choi, 2009).

Die Wirksamkeit von Internet-basierten Interventionen konnte für die Bereiche der Prävention, Beratung und kognitiv-behaviorale Therapie in vielen Studien gezeigt werden. Die Effektstärken sind in der Regel vergleichbar mit denen von face-to-face Behandlungen. Die Studien werden methodischen Ansprüchen gerecht, sowohl randomisiert-kontrollierte Studien als auch Follow-up Untersuchungen sind die Regel. Die Wirksamkeit der Internet-basierten Interventionen zeigt sich über die Zeit stabil.

2.6 Nachsorge und Aufrechterhaltung von Interventionseffekten mittels Internet-basierten Interventionen

Neuerdings betrachten erste Untersuchungen Möglichkeiten des Einsatzes von Internet-basierten Interventionen zur Aufrechterhaltung von Therapieeffekten. Erste Ergebnisse zur Aufrechterhaltung von Interventionseffekten durch Internet-basierte Interventionen geben Hinweise auf einen positiven Einfluss der Internet-basierten Interventionen. Eine Stichprobe von 84 Teilnehmern, deren depressive Symptomatik nach vorheriger Behandlung teilremittiert war, wurde einer Bedingung mit Internet-basierter kognitiv-behavioraler Therapie und einer Kontrollgruppe zugeteilt. Nur 10,5% der Teilnehmer der Experimentalbedingung erlitten einen Rückfall, wohingegen 37,8% der Kontrollbedingung einen Rückfall erlitten bis zum sechs-Monats-Follow-up (Holländare et al., 2011). Bauer, Wolf, Haug & Kordy (2011) untersuchten die Rückfallquote für Patienten die nach einer stationären Psychotherapie an Chatgruppen im Vergleich zu Patienten, die keine weitere Behandlung erhielten. Die Chatgruppen gingen über 12 bis 15 Sitzungen und hatten das Ziel, die Patienten bei der Beibehaltung von Erlerntem und dem Anstreben der Ziele zu unterstützen. Über einen Zeitraum von einem Jahr erlitten lediglich 22,2% der Teilnehmer der Chatgruppen einen Rückfall, wohingegen 46,5% der Teilnehmer der Kontrollgruppe einen Rückfall hatten. Golkaramnay et al. (2007) finden in ihrer Untersuchung, dass die Patienten, die an den Chatgruppen teilnahmen, im Vergleich zu den Teilnehmern der Kontrollgruppe 12-Monate nach der Entlassung die erreichte Verbesserung besser aufrecht erhalten konnten (mit einer kleinen Effektstärke, $d = .30$) als die Kontrollgruppenteilnehmer. Der Dropout war gering und die Akzeptanz der Chatgruppen war hoch. Außerdem wurden nach der Internet-basierten Nachsorge ähnliche Effekte erreicht wie nach herkömmlicher Nachsorge, nur dass zeitlicher und organisatorischer Auf-

wand deutlich geringer waren (Kordy, Golkaramnay, Wolf, Haug & Bauer, 2006). Mößner (2010) untersuchte ein Internet-basiertes Nachsorgeprogramm nach stationärer Schmerztherapie auf seine Wirksamkeit. Die Teilnehmer der Internet-basierten Chat-Nachsorge hatten deutlich bessere Symptomverläufe als die Teilnehmer der Kontrollgruppe. Zimmer, Moessner und Kordy (2010) finden, dass chronisch kranke Patienten das Angebot der Internet-basierten Nachsorge häufiger und aktiver nutzten als Patienten mit einer kurzen Krankheitsdauer.

Die Internet-basierten Interventionen scheinen somit zu einer geringeren Rate an Rückfällen und der Aufrechterhaltung der durch die Therapie erreichten Effekte beizutragen. Der bisherige Einsatz von Internet-basierten Interventionen zur Aufrechterhaltung von Therapieeffekten bezog sich vornehmlich auf die Aufrechterhaltung von Therapieeffekten nach stationärer Psychotherapie. Noch nicht untersucht wurde die Möglichkeit, Internet-basierte Interventionen zur Aufrechterhaltung von Trainingseffekten einzusetzen.

2.7 Untersuchungsziel

Trotz einer Vielzahl an Untersuchungen zu Trainings in Organisationen sind die Ergebnisse nicht eindeutig. Insbesondere in Bezug auf die langfristige Wirksamkeit sind aufgrund selten vorhandener Follow-ups kaum Aussagen möglich. Ein zukunftssträchtiger Bereich beschäftigt sich mit der Aufrechterhaltung der Trainingseffekte, wobei die Aussagekraft ohne Langzeitmessungen eingeschränkt ist. Im Bereich der Trainings in der Klinischen und Gesundheitspsychologie sind die Studien methodisch von deutlich höherer Qualität, auch die langfristige Wirksamkeit wird an Kontrollgruppendesings mit Follow-ups untersucht. Trotz guter Wirksamkeit gibt es auch hier Interventionen, um die Trainingseffekte aufrecht zu erhalten. In der klinisch-psychologischen Forschung gibt es bereits eine gute Befundlage, die für die Wirksamkeit Internet-basierter Interventionen bei kognitiv-behavioraler Therapie spricht. Erste Befunde sprechen auch für die Aufrechterhaltung von Therapieeffekten durch Internet-basierte Nachsorge. Weder bei Trainings in Organisationen, noch bei Trainings im Gesundheitsbereich wurden Internet-basierte Interventionen zur Aufrechterhaltung der Trainingseffekte bisher eingesetzt.

Die Ergebnisse aus dem klinischen Forschungsbereich legen nahe zu untersuchen, ob der Einsatz Internet-basierter Interventionen im Trainingsbereich ebenfalls deutlich zur Aufrechterhaltung von Trainingseffekten beiträgt. Da die Internet-basierten Interventionen sich bisher insbesondere in Kombination mit kognitiv-behavioraler Therapie als wirksam erweisen, soll die Internet-basierte Intervention aufbauend auf einem kognitiv-behavioralen Training konzipiert und auf Wirksamkeit überprüft werden. Für das kognitiv-behavioral ausgerichtete Gruppentraining sozialer Kompetenzen GSK gibt es bereits Befunde, die für die kurz- und die langfristige Wirksamkeit des Trainings sprechen. Daher soll mit einer kontrollierten randomisierten Studie die Wirksamkeit des Einsatzes einer Internet-basierten Intervention zur Aufrechterhaltung der Trainingseffekte beim GSK überprüft werden. Um Aussagen über die langfristige Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention auf die Aufrechterhaltung der Trainingseffekte machen zu können, soll ein Kontrollgruppendesign mit Follow-up-Messungen verwendet werden. In einer ersten Studie soll zunächst überprüft werden, ob es im Vergleich zu einer Wartekontrollgruppe zu Trainingseffekten des GSK auf kognitiven und behavioralen Maßen kommt. Des Weiteren soll überprüft werden, ob diese Trainingseffekte durch den kombinierten Einsatz mit einer Internet-basierten Intervention in einem größeren Ausmaß über die Zeit aufrecht erhalten werden können als durch die Teilnahme am Training alleine. Zusätzlich soll kontrolliert werden, ob die Teilnahme an der Internet-basierten Intervention alleine nicht zu denselben Effekten führt wie die Teilnahme am GSK allein. In einer zweiten Studie soll die Wirksamkeit unterschiedlicher Varianten der Internet-basierten Intervention vergleichend überprüft werden.

2.8 Kognitiv-behaviorales Training – Das Gruppentraining sozialer Kompetenzen - GSK

Als Training wurde das Gruppentraining sozialer Kompetenzen GSK (Hinsch & Pfingsten, 2007) ausgewählt. Beim Gruppentraining sozialer Kompetenzen handelt es sich um ein kognitiv-behaviorales Training zur Verbesserung der sozialen Kompetenzen. Hinsch und Pfingsten verfolgen darin einen Person-x-Situationsansatz, bei dem die Passung zwischen Verhaltensstrategie, individuellem Ziel und Situationsanforderung berücksichtigt wird. Anhand eines Erklärungsmodells (siehe Abbildung 1) werden die Zusammenhänge zwischen

Kognition, Emotion und Verhalten erörtert. Konkrete Instruktionen und Modelle (z.B. Modellrollenspiele) geben Informationen über die Vorgehensweise und das Zielverhalten als Vorbereitung auf die Verhaltensübungen. Rollenspiele mit Videofeedback und Verstärkung werden zur Modifikation des Verhaltens eingesetzt. In den Rollenspielen werden konkrete Verhaltensweisen ausprobiert und geübt, ebenso wie ein günstiger Ablauf innerer Regulationsprozesse, hilfreiche Gedanken und Emotionen. Mit dem Videofeedback wird die Aufmerksamkeit auf das Positive im Verhalten gelenkt und dieses verstärkt sowie das gewünschte Zielverhalten über konstruktive Kritik weiter gefördert. Zusätzlich werden Interventionen zur Veränderung ungünstiger Kognitionen eingesetzt (Veränderung der Selbstverbalisation), um so die Emotionen und das beobachtbare Verhalten zu beeinflussen. Durch In-Vivo-Hausaufgaben werden die Trainingseffekte in den Alltag der Klienten übertragen.

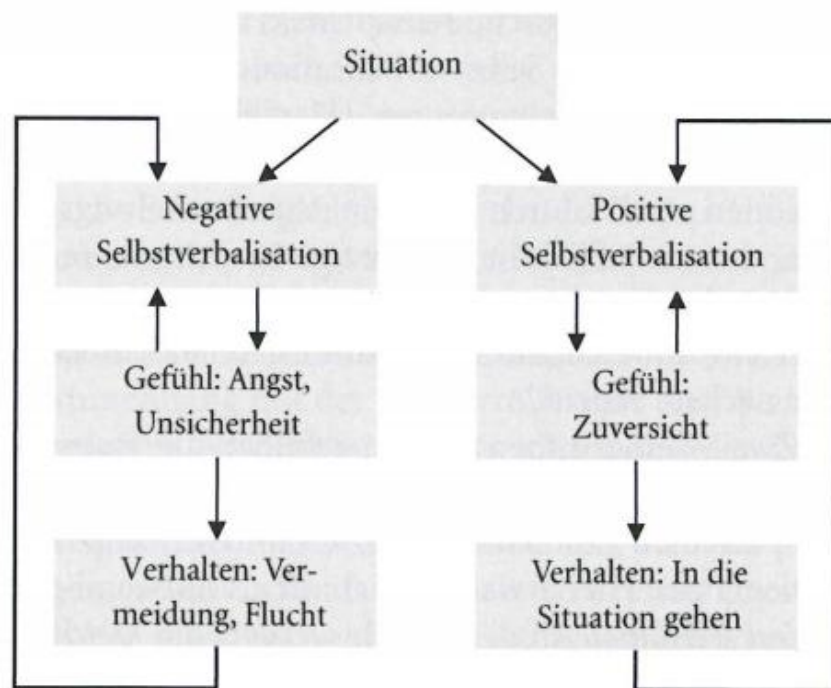


Abbildung 1: Erklärungsmodell (aus Hinsch & Pfingsten, 2007, S. 140)

Ausgehend davon, dass es Situationstypen gibt, die durch das Auftreten bestimmter Ziele charakterisiert sind, arbeitet das GSK mit drei verschiedenen Situationstypen: „Recht durchsetzen“ (Typ R), „Beziehungen“ (Typ B) sowie „um Sympathie werben“ (Typ S). Bei

Situationen des Typs „Recht durchsetzen“ liegt das Zielverhalten in erster Linie in der Erfüllung eigener Forderungen, die vertraglich oder durch rechtliche Normen legitimiert sind. Dahingegen liegen bei Situationen des Typs „Beziehungen“ eben keine Legitimation für Forderungen vor, hier geht es eher um das Ziel die Beziehung (z.B. zum Partner, Freunden) aufrechtzuerhalten oder zu verbessern. Bei Situationen des Typs „um Sympathie werben“ liegt ebenfalls keine rechtliche Legitimation für eigene Forderungen vor. Eigene Bedürfnisse können hier hingegen nur erfüllt werden, wenn ein anderer auf sein Recht verzichtet oder zu einer Person kurzfristig eine möglichst gute Beziehung hergestellt wird (Hinsch & Pfingsten, 2007).

An einem Training nehmen etwa 10 bis 15 Teilnehmer teil, für die Durchführung der Rollenspiele werden Kleingruppen gebildet. Der Ablauf der Rollenspiele folgt einem festen Ablauf. Beim Videofeedback wird die Rückmeldung erst vom Üben selbst, dann erst von den anderen Teilnehmern gegeben. Dabei wird der Fokus auf das gerichtet, was gut geklappt hat und dann auf das was verbessert werden soll¹. In Evaluationsuntersuchungen wurde die Wirksamkeit überprüft. (vergleiche S. 117-125, Hinsch & Pfingsten, 2007).

2.9 Konzeption der internet-basierten Intervention

Da die Trainingseffekte des GSK mittels einer Internet-basierten Intervention (IBI) verstärkt bzw. aufrecht erhalten werden sollen, sollte diese in Grundstruktur und Schwerpunkten dem GSK stark angelehnt sein. So sollten die in der IBI enthaltenen Aufgaben sowohl die kognitiven als auch die behavioralen Inhalte aufgreifen. Die IBI sollte daher Aufgaben zum Erkennen und Verändern dysfunktionaler Kognitionen, Übungen zur Wahrnehmung und Differenzierung je nach Situationstyp sowie Verhaltensübungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad je nach Situationstyp beinhalten. Ähnlich dem GSK wird zu Beginn erneut eine Übung zur Veränderung der Kognitionen durchgeführt. Im Weiteren werden Aufgaben zu den Situationstypen vorgegeben, analog dem chronologischen Verlauf der Situationstypen im GSK. Bei jeder Aufgabenstellung stehen verschiedene Aufgaben zur Auswahl, so dass die Person eine Aufgabe mit für sie angemessenem Schwierigkeitsgrad (max. mittelschwer)

¹ Da es sich um eine nicht-klinische Stichprobe handelt, wird auf den Einsatz des Entspannungstrainings verzichtet.

auswählen kann. Bei den Aufgaben wird Rückbezug auf die entsprechende Einheit im Training genommen, um erworbenes Wissen und Fähigkeiten zu aktivieren.

Zur weiteren Diskrimination und um den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, ihre Fähigkeiten in den Bereichen zu vertiefen, in denen sie sich noch nicht sicher fühlen, werden danach Aufgaben gestellt, die aus allen drei Situationstypen Aufgaben zur Auswahl stellen. Diese können einmal mit einer geringen und dann einer etwas gehobenen Schwierigkeit durchgeführt werden. Eine weitere Steigerung ist durch eine frei gewählte Aufgabe möglich, an die sich eine Zuordnung zu den Situationstypen und eine Situationsanalyse anschließt (siehe Tabelle 2). Die Teilnehmer sollten, analog zum Training, immer vorweg berichten, welche Aufgabe sie wählen, was sie sich vornehmen und worauf sie achten wollen. Nach der Durchführung der Aufgabe berichten sie erneut, wie die Durchführung verlaufen ist, womit sie zufrieden waren und was sie ggf. noch besser machen wollen. Um eine Weiterführung des Erlernten auch nach der Beendigung der IBI anzuregen, wird zum Ende noch eine längerfristige Aufgabe gestellt, in der um positiven Rückblick des Erarbeiteten während der IBI gebeten wird und sich jeder Teilnehmer vornehmen soll, auf welches Verhalten er in nächster Zeit besonders achten möchte, bzw. was vom im Training Erlernten er sich für die nächste Zeit besonders vornimmt.

Tabelle 2: Überblick über die Aufgaben der Internet-basierten Intervention

Aufgabe	Inhalt
Begrüßungsaufgabe	Begrüßung und Einführung, Selbstsicherheitspyramide
Aufgabe 1	Übung zu hilfreichen Selbstverbalisationen
Aufgabe 2	Situationstyp „Recht durchsetzen“
Aufgabe 3	Situationstyp „Beziehungen“
Aufgabe 4	Situationstyp „um Sympathie werben“
Aufgabe 5	Individuelle Auswahl aus allen Situationstypen, geringe Schwierigkeit
Aufgabe 6	Individuelle Auswahl aus allen Situationstypen, mittlere Schwierigkeit
Aufgabe 7	Situation frei wählbar aus einer alltäglichen Begebenheit
Abschlussaufgabe	Reflexion und Aufgabenauswahl für weitere Übung

Den Teilnehmern wird die Möglichkeit gegeben, sich über Foren via Moodle² mit ihren Gruppenmitgliedern auszutauschen. Dabei werden sowohl die Groß- als auch die Kleingruppen des tatsächlichen Trainings beibehalten, so dass der vertraute und geschützte Rahmen ebenfalls erhalten bleibt. Eine Trainerin begleitet die Teilnehmer durch den Kurs und ist jederzeit (z.B. bei Fragen) ansprechbar. Um den Teilnehmern die flexible Ausführung der Aufgaben zu ermöglichen, werden sie vor Beginn der IBI informiert, wann für sie die Aufgaben online gestellt werden und ein angemessener Zeitraum zur Bearbeitung gegeben. Da es im face-to-face-Training meist zwei Trainingstermine pro Woche gab, zwischen denen die Teilnehmer ihre Hausaufgaben erledigen mussten, wurde diese Zeitspanne ebenfalls für die IBI übernommen. Nach dem beschriebenen Konzept ergeben sich acht Aufgaben (siehe Anhang C1). Pro Woche werden den Teilnehmern somit zwei Aufgaben zur Verfügung gestellt, so dass die IBI für einen Zeitraum von vier Wochen konzipiert wird. So konzipiert ist die Struktur sehr eng an das GSK angelehnt, Inhalte und Zeiten könnten allerdings variiert werden.

² Moodle ist eine internetbasierte Lernplattform auf Open Source-Basis zur Unterstützung kooperativer Lehr- und Lernmethoden

3 Methode Studie 1

3.1 Design

In der ersten Studie soll untersucht werden, ob das Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK) wirksam ist und ob die Kombination des Trainings mit der Internet-basierten Intervention die intendierten Trainingseffekte über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten kann als das Training alleine. Es wurde ein experimentelles Design angestrebt. Damit mögliche personengebundene Störgrößen gleichmäßig auf Experimental- und Kontrollgruppen verteilt werden und somit die interne Validität gesichert ist, wurde für die vorliegende Untersuchung eine Randomisierung bei der Zuordnung der Versuchspersonen zu den Bedingungen vorgenommen, bei der allerdings die zeitlichen Teilnahme-Möglichkeiten der Vpn berücksichtigt wurden. Folgende Bedingungen wurden verwendet:

- Bedingung 1: Die Versuchspersonen durchlaufen das Training (Experimentalgruppe 1).
- Bedingung 2: Die Versuchspersonen durchlaufen beide Interventionen (erst das Training und dann die Internet-basierte Intervention) (Experimentalgruppe 2).
- Bedingung 3: Die Versuchspersonen durchlaufen lediglich die IBI (Kontrollgruppe 1)
- Bedingung 4: Wartekontrollgruppe (Kontrollgruppe 2)

Mit Bedingung 3 soll untersucht werden, ob die IBI alleine Effekte hervorruft und mit Bedingung 4 soll überprüft werden, ob etwaige Veränderungen allein auf den Zeitablauf und somit interventionsunabhängige Einflüsse zurückzuführen sind.

Der Zeitpunkt vor dem Training wird als erster Messzeitpunkt parallelisiert für alle Bedingungen festgesetzt. Ein zweiter Messzeitpunkt wird direkt nach dem Training, ein dritter direkt nach der IBI für alle Gruppen festgelegt. Ein vierter Messzeitpunkt (Follow-up) findet nach weiteren sieben Monaten statt, um die Nachhaltigkeit der indizierten Trainingseffekte zu untersuchen (siehe Abbildung 2). Für Bedingung 1 und 2 wird zusätzlich ein 14-Monats-Follow-up erhoben.

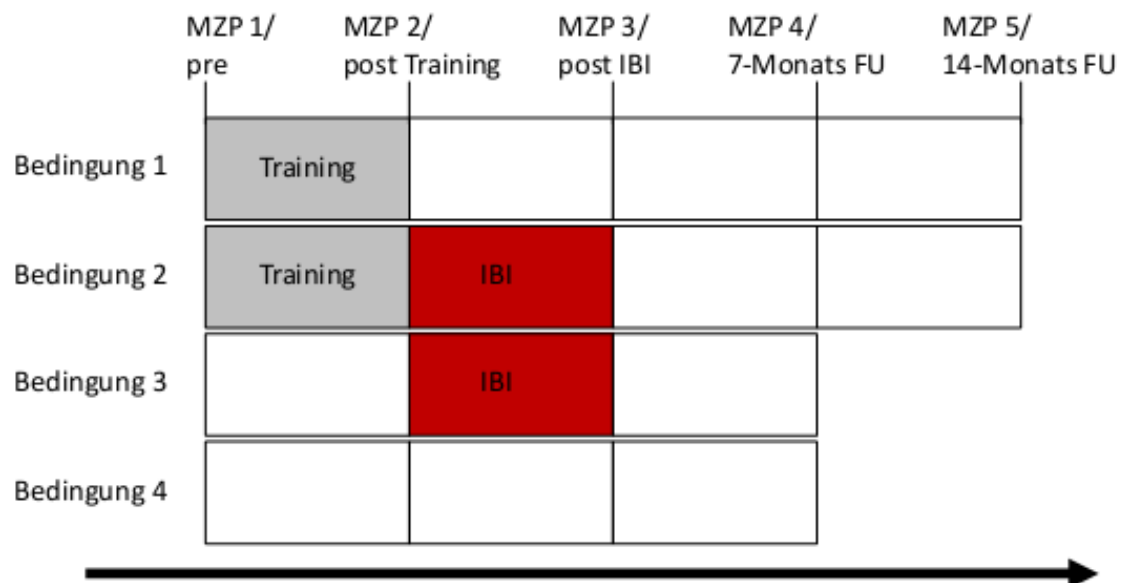


Abbildung 2: Design Studie 1 (MZP = Messzeitpunkt; FU = Follow-up)

3.2 Hypothesen

Da es sich bei dem verwendeten Training um ein kognitiv-behaviorales Training handelt, sollten Trainingseffekte sowohl in Veränderungen der Kognitionen als auch des Verhaltens zu erwarten sein. Als Grundvoraussetzung wird postuliert, dass das Training selbst effektiv ist. Ein zusammenfassender Überblick über die Hypothesen gibt Tabelle 3.

Hypothese 1: Die Trainingsteilnehmer (Bed. 1 und 2) verändern sich vom ersten Messzeitpunkt zum zweiten Messzeitpunkt stärker als die Teilnehmer der beiden Kontrollgruppen (Bed. 3 und 4) auf kognitiven wie behavioralen Maßen.

Hypothese 1.1: Die Trainingsteilnehmer zeigen nach der Trainingsteilnahme günstigere Veränderungen der Attributionsmuster als die Teilnehmer der Vergleichsgruppen.

Hypothese 1.2: Die Trainingsteilnehmer zeigen nach der Trainingsteilnahme eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung als die Teilnehmer der Vergleichsgruppen.

Hypothese 1.3: Die Trainingsteilnehmer zeigen nach der Trainingsteilnahme einen größeren Zuwachs an sozial kompetenten Verhaltensstrategien als die Teilnehmer der Vergleichsgruppen.

Hypothese 1.4: Die Teilnehmer der beiden Trainingsbedingungen unterscheiden sich nicht.

Um auszuschließen, dass die IBI die gleichen Effekte erzeugt wie das Training und somit das GSK ersetzt, werden folgende Hypothesen formuliert:

Hypothese 2: Es wird kein Unterschied zwischen den Teilnehmern von Bedingung 3 (nur IBI) zu denen der Wartekontrollgruppe (Bedingung 4) zum Messzeitpunkt 3 (post IBI) oder zu den Follow-up-Messzeitpunkten erwartet.

Hypothese 2.1: Es wird kein Unterschied zwischen Teilnehmern der Bedingung 3 (nur IBI) zu denen von Bedingung 4 (Wartekontrollgruppe) hinsichtlich ihrer Attributionsmuster von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 3 (post IBI) erwartet.

Hypothese 2.1.1: Es wird kein Unterschied zwischen den Teilnehmern der Bedingung 3 (nur IBI) zu denen von Bedingung 4 (Wartekontrollgruppe) hinsichtlich ihrer Attributionsmuster von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 (7-Monats-Follow-up) erwartet.

Hypothese 2.2: Es wird kein Unterschied zwischen Teilnehmern der Bedingung 3 (nur IBI) zu denen von Bedingung 4 (Wartekontrollgruppe) hinsichtlich ihrer Selbstwirksamkeitserwartung von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 3 (post IBI) erwartet.

Hypothese 2.2.1: Es wird kein Unterschied zwischen den Teilnehmern der Bedingung 3 (nur IBI) zu denen von Bedingung 4 (Wartekontrollgruppe) hinsichtlich ihrer Selbstwirksamkeitserwartung von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 (7-Monats-Follow-up) erwartet.

Hypothese 2.3: Es wird kein Unterschied zwischen Teilnehmern der Bedingung 3 (nur IBI) zu denen von Bedingung 4 (Wartekontrollgruppe) hinsichtlich sozial kompetenter Verhaltensstrategien von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 3 (post IBI) erwartet.

Hypothese 2.3.1: Es wird kein Unterschied zwischen den Teilnehmern der Bedingung 3 (nur IBI) zu denen von Bedingung 4 (Wartekontrollgruppe) hinsichtlich sozial kompetenter

Verhaltensstrategien von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 (7-Monats-Follow-up) erwartet.

Hypothese 2.4: Die Trainingsteilnehmer (Bedingung 1 und 2) verändern sich stärker von Messzeitpunkt 1 zu Messzeitpunkt 2 als die Teilnehmer der IBI (Bedingung 3) vom Messzeitpunkt 2 zum Messzeitpunkt 3 auf den kognitiven wie behavioralen Maßen.

Es wird davon ausgegangen, dass der kombinierte Einsatz von Training und IBI dem Einsatz des Trainings allein über längere Zeit überlegen ist.

Hypothese 3: Die erwarteten Trainingseffekte bleiben für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Training und IBI, Bedingung 2) in einem größeren Ausmaß über die Zeit erhalten als die Trainingseffekte der Teilnehmer, die ausschließlich am Training (Bedingung 1) teilnahmen.

Hypothese 3.1: Die Attributionsmuster der Teilnehmer der Bedingung 2 (Training und IBI) bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 gleich im Vergleich zu den Attributionsmustern der Teilnehmer der Bedingung 1, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 rückläufig sind.

Hypothese 3.1.1: Die Attributionsmuster der Teilnehmer der Bedingung 2 (Training und IBI) bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 gleich im Vergleich zu den Attributionsmustern der Teilnehmer der Bedingung 1, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 rückläufig sind.

Hypothese 3.2: Die Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der Bedingung 2 (Training und IBI) bleibt von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 gleich, wohingegen die Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der Bedingung 1 von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 geringer wird.

Hypothese 3.2.1: Die Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der Bedingung 2 (Training und IBI) bleibt von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 gleich, wohingegen die Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der Bedingung 1 von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 geringer wird.

Hypothese 3.3: Die sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der Bedingung 2 (Training und IBI) bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 erhalten, wohingegen die sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der Bedingung 1 von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 geringer werden.

Hypothese 3.3.1: Die sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der Bedingung 2 (Training und IBI) bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 erhalten, wohingegen die sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der Bedingung 1 von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 geringer werden.

Tabelle 3: Überblick über die Hypothesen (Effekte werden jeweils für die elf AVn erwartet mit einer Zunahme auf den Skalen: IS+, IV+, SWE, FSV-RK, FSV-BK, FSV-KK; Abfall auf den Skalen: ES+, EV+, IS-, FSV-AG, FSV-PV, zur Erläuterung der Skalen siehe unten)

Hypothese

Hypothese 1	Das Training ist wirksam. Nach Teilnahme am Training größere Effekte als ohne Teilnahme	Mzp 1 zu Mzp 2
Hypothese 1.4	Kein Unterschied dabei zwischen den beiden Trainingsbedingungen	Mzp 1 zu Mzp 2
Hypothese 2	Kein Unterschied zwischen Teilnahme IBI (Bed.3) und Wartekontrollgruppe (Bed. 4)	Mzp 2 zu Mzp 3 Mzp 2 zu Mzp 4
Hypothese 2.4	Trainingsteilnehmer (Bed. 1 + 2) verändern sich von Mzp 1 zu Mzp 2 stärker als IBI-Teilnehmer (Bed. 3) von Mzp 2 zu Mzp 3	
Hypothese 3	Training+IBI (Bed. 2) führt zu stabileren Effekten als Training alleine (Bed. 1)	Mzp 2 zu Mzp 4 Mzp 2 zu Mzp 5

3.3 Operationalisierung und Messinstrumente

Als unabhängige Variablen fungieren das Training und die Internet-basierte Intervention jeweils mit der Ausprägung Teilnahme oder Nicht-Teilnahme. Da es sich um eine kogni-

tiv-behaviorale Intervention handelt, werden sowohl Veränderungen der Kognitionen als auch des Verhaltens erwartet. Da zum GSK bereits Evaluationen durchgeführt wurden, werden bereits verwandte Maße aus Gründen der Vergleichbarkeit wieder als abhängige Variablen verwendet. Im Nachfolgenden werden zunächst die Messinstrumente zur Messung der Veränderung der Kognitionen und nachfolgend das Messinstrument zur Messung der Veränderung des Verhaltens berichtet, welche die abhängigen Variablen bildeten. Tabelle 4 gibt einen Überblick über die verwendeten Messinstrumente. Die vollständigen Fragebögen befinden sich in Anhang A.

Tabelle 4: Überblick über die Messinstrumente

Messinstrumente	Verwendete Skalen	Reliabilitäten
IE-SV-F (Dorrmann & Hinsch, 1981)	IS+, IV+, ES +, EV+, IS-	.57 bis .85
Fragebogen zur Erfassung kognitiver Verarbeitung von Erfolgs- und Misserfolgssituationen		(Retest-Reliabilität)
SWE (Jerusalem & Schwarzer, 1999)	SWE	.80 bis .90
Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung		(Cronbachs alpha)
FSV (Pfingsten, 2001)	Rechtskompetenz (FSV-RK), Kontaktkompetenz (FSV-KK), Beziehungskompetenz (FSV-BK), aggressives Verhalten (FSV-AG), primäres Vermeidungsverhalten (FSV-PV)	.78 bis .83 (Cronbachs alpha)
Fragebogen sozialer Verhaltensgewohnheiten		
Soziodemographische Angaben		

3.3.1 Attributionsstil

Da in vorherigen Evaluationsstudien (S.118 ff. Hinsch & Pfingsten, 2007) zur Überprüfung der Wirksamkeit des GSK der IE-SV-F (IE-SV-F: Internal/External-Stabil/Variabel-Fragebogen) von Dormann und Hinsch (1981) bereits eingesetzt wurde, kommt dieser in der vorliegenden Studie erneut zum Einsatz. Es werden Attribuierungsgewohnheiten in Erfolgs- und Misserfolgssituationen auf acht Skalen erfasst. Angelehnt sind diese an die von Weiner (z.B. 1985) postulierten Dimensionen der Ursachenzuschreibung Internalität/Externalität und Stabilität/Variabilität. Durch das Hinzunehmen der Unterscheidung zwischen Erfolg und Misserfolg, ergeben sich insgesamt acht Attributionsmöglichkeiten. Nachfolgende Tabelle 5 stellt die Skalen vor:

Tabelle 5: Die acht Skalen des IE-SV-F (nach Dormann & Hinsch, (1981))

Skala	Items	Attributionsstil
IS +	15	Erfolg wird internal stabil, attribuiert. (z.B. auf eigene Fähigkeit)
IV +	7	Erfolg wird internal variabel attribuiert. (z.B. Anstrengung)
ES +	11	Erfolg wird external stabil attribuiert (z.B. leichte Situation)
EV +	11	Erfolg wird external variabel attribuiert (z.B. glückliche Umstände)
IS -	10	Misserfolg wird internal, stabil attribuiert (z.B. Unfähigkeit)
IV -	11	Misserfolg wird internal, variabel attribuiert (z.B. geringe Anstrengung)
ES -	10	Misserfolg wird external, stabil attribuiert (schwierige Situation)
EV -	9	Misserfolg wird external, variabel attribuiert (Pech)

Die zugehörigen 84 Items werden auf fünf-stufigen Likert-Skalen von „trifft auf keinen Fall zu“ bis „trifft vollkommen zu“ eingeschätzt. Bei der Überprüfung, inwieweit sich durch die Teilnahme am GSK kognitive Verarbeitungsprozesse verändern, zeigten sich nach der Teilnahme am Training signifikante Veränderungen auf den Skalen IS+, IV+, ES+ EV+

sowie IS-. Nach der Teilnahme am Training hatte die Attribution von Erfolg auf internal stabile Ursachen (Skala IS+) sowie die Attribution auf internal variable Ursachen (IV+) zugenommen. Außerdem war die Attribution von Erfolg auf external stabile Ursachen sowie auf external variable Ursachen seltener geworden. Ebenso hatte die Zuschreibung von Misserfolg auf internal stabile Ursachen abgenommen (S.120, Hinsch & Pfingsten, 2007). Daher werden auch in der gegenwärtigen Studie diese fünf Skalen (IS+, IV+, ES+, EV+ und IS-) als abhängige Variablen verwendet.

3.3.2 Selbstwirksamkeitserwartung

Als zweites Maß wird der SWE (Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung) von Schwarzer und Jerusalem (1999) verwendet. Die eindimensionale Skala misst auf 10 Items die Überzeugung über die Fähigkeiten zu verfügen, kritische Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Die Items werden auf einer vier-stufigen Likert-Skala von „stimmt nicht“ bis „stimmt genau“ eingeschätzt. Diese Skala stellt eine sinnvolle Ergänzung zur Überprüfung der Veränderung kognitiver Verarbeitungsprozesse dar.

3.3.3 Soziale Verhaltensgewohnheiten

Die Erfassung der sozialen Verhaltensweisen erfolgte durch den „Fragebogen sozialer Verhaltensgewohnheiten“ (FSV 1.3) von Pfingsten (2001). Der FSV ist konzeptuell an das GSK angelehnt und beinhaltet je eine Skala zu den drei Situationstypen „Recht durchsetzen“ (FSV-RK), „Beziehungen“ (FSV-BK) und „um Sympathie werben“ (FSV-KK) (insbesondere in Kontaktsituationen), sowie eine Skala zu aggressivem Verhalten (FSV-AG) und eine zu Vermeidungsverhalten (FSV-PV). Der Fragebogen umfasst insgesamt 76 Items, die als Fallvignetten mit verschiedenen Verhaltensoptionen formuliert und zu 25 Situationen zugeordnet sind. Auf einer vierstufigen Skala von „bestimmt nicht“ bis „wahrscheinlich“ soll die Wahrscheinlichkeit eingeschätzt werden, dass die Person das entsprechende Verhalten zeigen würde. Abbildung 3 zeigt ein Beispielitem.

	So verhalte ich mich...			
	be- stimmt nicht	eher nicht	viel- leicht	wahr- schein- lich
15. Sie sitzen bei Ihrem Arzt im Wartezimmer. Dort kommen Sie mit einer anderen Patientin ins Gespräch. Sie finden sie sehr sympathisch und möchten den Kontakt nach dem Arztbesuch nicht abbrechen lassen. Zum Abschied sagen Sie...				
a) <i>"Es hat mir Spaß gemacht, mit Ihnen zu plaudern. Haben Sie Lust, daß wir uns mal treffen? Ich würde mich sehr freuen."</i>	0	1	2	3
b) <i>"Einen schönen Tag noch."</i>	0	1	2	3
c) <i>"Vielleicht sieht man sich ja mal wieder?"</i>	0	1	2	3
d) <i>"Wir müssen unbedingt bald einen Kaffee zusammen trinken! Geben Sie mir Ihre Telefonnummer, ich rufe Sie dann an."</i>	0	1	2	3

Abbildung 3: Beispielimitem des FSV 1.3 (aus Pfingsten, 2001)

Zielsetzung des FSV ist es nicht, überdauernde Selbstzuschreibungen zu erheben, sondern konkrete situationsbezogene Verhaltensmuster oder -tendenzen zu erfassen. (Pfingsten, 2001, S. 3). Damit scheint der FSV ausgesprochen gut geeignet als behaviorales Maß für die geplante Evaluation. Es wird erwartet, dass sich bei Erfolg des Trainings ein Zuwachs im Bereich „Recht-“, „Beziehungs-“ und „Kontaktkompetenz“ verzeichnen lässt und aggressives Verhalten und Vermeidungsverhalten absinkt.

3.4 Beschreibung der Stichprobe

Es meldeten sich 364 Versuchspersonen (Vpn) mit Bereitschaft zur Teilnahme an der Untersuchung (zur genauen Beschreibung der Rekrutierung siehe Kapitel 3.5). Alle angemeldeten Versuchspersonen wurden über ihre Bedingungszugehörigkeit informiert und zum ersten Messzeitpunkt angeschrieben. Zum ersten Messzeitpunkt geantwortet haben 284 Vpn (78% der ursprünglich zur Teilnahme bereiten Versuchspersonen), die Verteilungen sind Tabelle 6 zu entnehmen.

Tabelle 6: Anzahl der angemeldeten Vpn und Anzahl der Vpn zu MZP 1 aufgeteilt zu den vier Bedingungen

Anzahl angemeldete Versuchspersonen			
Bedingung 1	Bedingung 2	Bedingung 3	Bedingung 4
41	44	94	185
Anzahl Vpn zu Mzp 1			
Bedingung 1	Bedingung 2	Bedingung 3	Bedingung 4
30	37	72	145

Zu Messzeitpunkt 1 lagen die Daten von 284 Vpn vor. Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten resultierenden unterschiedlichen Häufigkeiten werden entsprechend bei den Ergebnissen mit berichtet. Versuchspersonen waren Studierende des Instituts für Pädagogische Psychologie, die über Aushang, Homepage des Instituts oder in Vorlesungen geworben wurden. Die Studierenden hatten die Möglichkeit, durch ihre Teilnahme im Professionalisierungsbereich 4 (Handlungsorientierte Angebote) eine Studienleistung mit 4 Credits zu erwerben. Die Soziodemographischen Daten der Stichprobe verteilt über die vier Bedingungen sind Tabelle 7 zu entnehmen. 256 der teilnehmenden Versuchspersonen waren Frauen (90 %). Der Großteil der Versuchspersonen studierte den 2-Fächer-Bachelorstudiengang Grund- Haupt- und Realschullehramt (insg. 58 %). Am zweit-häufigsten wurde der 2-Fächer-Bachelorstudiengang Gymnasiallehramt (insg. 21 %) und am dritt-häufigsten wurden Erziehungswissenschaften (insg. 13 %) studiert. Andere Studiengänge waren vergleichbar selten vertreten. Die beschriebene Verteilung entspricht etwa der Verteilung der Studierenden in der Fakultät. Die meisten Studierenden befanden sich im ersten Semester (insg. 67 %), wobei der Anteil der Studierenden des ersten Semesters in Bed. 1 und Bed. 2 geringer war als in Bed. 3 und Bed. 4. In Bed. 1 und Bed. 2 waren die Studierenden der Semester 3 und 5 häufiger vertreten. Ein exakter Signifikanz-Test für Pearsons Chi-Quadrat (Semester x Gruppe) zeigte einen signifikanten Unterschied: $\chi^2(df = 6, N = 259) = 120.09$, exact $p < .001$. Das Alter variierte im Mittel über die vier Bedingungen von 22 bis 24 Jahren ($M = 22.5$, $SD = 4.6$).

Tabelle 7: Soziodemographische Daten der Stichprobe (N = 284) (Häufigkeiten absolut/relativ, Mittelwerte M, Streuungen SD und Range, getrennt für die vier Bedingungen.

Gesamtbedingung					
Variable		Bed.1	Bed. 2	Bed. 3	Bed. 4
		Training	Training+IBI	IBI	Wartekontroll.
		(n = 30)	(n = 37)	(n = 72)	(n = 137)
Studiengang	1-Fä BA ERZ	2 (6,7%)	6 (16,2%)	11 (15,3%)	17 (12,4,2%)
	2-Fä BA GYM	4 (13,3%)	8 (21,6%)	16 (22,2%)	29 (21,2%)
	2-Fä-BA GHR	22 (73,3%)	17 (45,9%)	37(51,4%)	85(62%)
	Sonstige	2 (6.7%)	6 (16.2%)	8 (11.2%)	6 (4.3%)
Fachsemester	1	5 (16.7%)	5 (13.5%)	54 (80.6%)	109 (87.2%)
	3	14 (46.7%)	16 (43.2%)	11 (16.4%)	13 (10.4%)
	≥ 5	11 (36.6%)	16 (43.2%)	2 (3%)	3 (2.4%)
Geschlecht	Weiblich	29 (96.7%)	33 (89.2%)	67 (93.1%)	127 (87.6%)
	Männlich	1 (3.3%)	4 (10.8%)	5 (6.9%)	18 (12.4%)
Alter (Jahre)	M/SD	23.2 (5.1)	24 (4.8)	22.2 (5.3)	22 (3.9)
	Range	19 – 43	19-39	18-46	19-41

3.5 Durchführung der Untersuchung

Nach der Konzeption der Internet-basierten Intervention wurden zu Beginn des Wintersemesters 2007/2008 die Versuchspersonen (Vpn) rekrutiert. Die Erhebung der Daten erfolgte zwischen November 2007 und September 2008 (Mzp 4) bzw. April 2009 (Mzp 5).

Zielgruppe waren Studierende des Instituts für Pädagogische Psychologie, vorwiegend Studierende des Lehramts und der Erziehungswissenschaften. Zu Beginn des Wintersemesters 2007/2008 wurden die Studierenden zur Teilnahme an der Studie aufgefordert. Geworben wurde über Aushang im Institut für Pädagogische Psychologie, die Homepage des Instituts, sowie in den Vorlesungen zu Beginn des Semesters (die Ankündigung befindet sich im Anhang D3). Auf den Listen sollten die Vpn angeben, an welchen Trainingsterminen sie teilnehmen könnten, bzw. ob sie auch an einem späteren Trainingstermin teilnehmen würden (siehe Abbildung 4).

Wir bieten Ihnen Trainings zu verschiedenen Zeitpunkten an. Bitten senden Sie uns eine E-Mail mit allen Trainings zu, an denen Sie Zeit hätten, teilzunehmen.													Training X
Wir bemühen uns Ihre Zeitwünsche zu berücksichtigen und teilen Ihnen dann per E-Mail mit, an welcher Gruppe Sie teilnehmen können.													
Name; E-Mail- Adresse; Telefonr.;	Training 1		Training 2		Training 3		Training 4		Training 5		Training 6		
Studien- gang (Profil); Semesterzahl Matrikel- nr. Creditwu nsch: 2/4	19.11.07	13:15-18:15	20.1 1.07	8:00- 13:00	7.1.08	9:00- 14:00	9.1.08	13:30- 18:30	14.1.08	9:00- 14:00	16.1.08	13:30- 18:30	
	21.11.07	9:00-14:00	22.1 1.07	15:00- 20:00	12.1.08	9:00- 18:00	11.1.08	12:00- 18:00	19.1.08	9:00- 18:00	18.1.08	12:00- 18:00	Für mich passt keiner der Termine. Möchte trotzdem an späterem Termin teilnehmen.
	23.11.07	9:00-14:00	26.1 1.07	13:15- 18:15	13.1.08	9:00- 18:00	15.1.08	8:00- 13:00	20.1.08	9:00- 18:00	21.1.08	9:00- 14:00	
	27.11.07	14:00-20:00	29.1 1.07	8:00- 14:00			17.1.08	9:00- 14:00			24.1.08	9:00- 14:00	
Persönl. Daten:	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training X						
Bärbel Bei- spiel; bbeis@tu- bs.de; 0531-123456; 2-Fä BA Ma- the/Deutsch GHR.3.Sem. M.-nr.:2901234 gew. Credits: 2	X					X							

Abbildung 4: Beispiel einer Anmeldung

Die Zuordnung der Versuchspersonen zu den Trainingsgruppen erfolgte über Randomisierung bei Berücksichtigung der Möglichkeiten der Trainingsteilnahme. Aus allen Versuchspersonen, die Trainingsmöglichkeiten angegeben hatten (siehe Abbildung 4), wurden die Teilnehmer der Trainingsgruppen gelost. Jeder Trainingsgruppe wurden bis zu 15 Teilnehmer zugeteilt. Die Trainingsgruppen 1, 3 und 4 bildeten die erste Bedingung, die Trainingsgruppen 2, 5 und 6 bildeten die zweite Bedingung. Alle übrigen Versuchspersonen wurden der Bedingung drei und vier zugelost, wobei der dritten Bedingung 94 Teilnehmer zugeteilt wurden und der vierten Bedingung alle verbleibenden 185 Teilnehmer.

Alle Teilnehmer wurden über das Forschungsprojekt und die damit erfolgende Fragebogenuntersuchung aufgeklärt. Sie wurden informiert, dass sie entweder zum jetzigen oder einem späteren Zeitpunkt das Training erhalten und es weiterhin zu verschiedenen Zeitpunkten eine Internet-basierten Intervention geben würde (siehe Anhang D3). Die Studierenden hatten die Möglichkeit, durch ihre Teilnahme eine Studienleistung mit 4 Credits für den Professionalisierungsbereich 4 (Handlungsorientierte Angebote) zu erwerben. Um 4 Credits zu erwerben, wurde die Teilnahme am Training der IBI und den ersten vier Messzeitpunkten erwartet. Um eine weitere Teilnahme am fünften Messzeitpunkt wurde gebeten, diese wurde nicht als maßgeblich zum Crediterwerb aufgenommen, da der Erhebungszeitraum sehr lang war und einige Studierende die Universität bereits verlassen hatten.

Es wurden drei parallelisierte Untersuchungsdurchgänge durchgeführt (siehe Abbildung 5). Drei verschiedene Trainerinnen führten die Trainings durch. Alle drei Trainerinnen wurden gleichermaßen im Rahmen des Braunschweiger Trainingsmodells (Jürgens, 2006) zu Trainerinnen ausgebildet und verfügten über vergleichbare Erfahrung bei der Durchführung der Trainings. Die Trainerinnen führten jeweils ein Training der Bedingung 1 und ein Training der Bedingung 2 durch, um einen möglichen Einfluss der unterschiedlichen Trainerinnen auszugleichen.

Die Datenerhebung erfolgte für den ersten Untersuchungsdurchgang über die Homepage „emoforsch“³ zur Online-Erhebung von Fragebögen. Aufgrund methodischer Unzuläng-

³ Verantwortlich Prof. Dr. Matthias Berking, Verein für Innovation und Qualitätssicherung in der psychosozialen Versorgung e.V.

lichkeiten wurde die Arbeit mit „emoforsch“ beendet⁴ und die Datenerhebung des zweiten und dritten Untersuchungsdurchgangs erfolgte über den Anbieter „Unipark“⁵.

Jeder Versuchsperson wurde vor Beginn der Untersuchung ein Code und ein Passwort zugeordnet. Zu jedem Messzeitpunkt erhielten die Versuchsperson eine E-Mail (Beispiel siehe Anhang D2) mit einem Link zum aktuellen Fragebogen, zu dem sie sich mit Code und Passwort anmelden konnten. Über die Vergabe der Codes wurde die Zuordnung über die verschiedenen Messzeitpunkte ermöglicht, sowie die Trennung der Ergebnis- und Personenbezogenen Daten gewährleistet.

Die Versuchspersonen eines Durchgangs erhielten alle zum selben Zeitpunkt die E-Mails mit der Einladung zum Ausfüllen der Fragebögen. Der erste Messzeitpunkt erfolgte direkt vor dem Training, der zweite Messzeitpunkt unmittelbar nach dem Training, der dritte Messzeitpunkt erfolgte unmittelbar nach der Internet-basierten Intervention, der vierte Messzeitpunkt erfolgte genau sieben Monate später und der fünfte Messzeitpunkt für die Teilnehmer der ersten und zweiten Bedingung erfolgte weitere sieben Monate darauf.

Wurden die Fragebögen nicht ausgefüllt, erfolgten im Abstand von jeweils einem Tag bei den Messzeitpunkten 1 bis 3 und im Abstand von fünf Tagen bei den Messzeitpunkten 4 bis 5 bis zu zwei Erinnerungsmails. Bei den Interventionsgruppen wurde sichergestellt, dass die Fragebögen bis zum Beginn der Interventionen ausgefüllt waren.

Für die Teilnehmer der Bedingung 1 und 2 fanden nach dem ersten Messzeitpunkt das GSK statt. Das Training fand in Seminarräumen des Instituts für Pädagogische Psychologie über zwei Wochen an vier Tagen zu jeweils fünf Stunden statt.

Die Teilnehmer der Bedingung 1 waren gehalten nach dem zweiten Messzeitpunkt einen Lernbericht zu schreiben (Fragestellung im Anhang D1). Die Teilnehmer der Bedingung 2 und 3 erhielten direkt nach dem zweiten Messzeitpunkt die Internet-basierte Intervention. Zweimal wöchentlich erhielten sie Aufgaben via Moodle. Die Aufgaben der beiden Bedingungen entsprachen sich inhaltlich, wobei für die Teilnehmer der dritten Bedingung (die kein Vorwissen aus dem Training hatten) bestimmte relevante Begriffe erläutert wurden. Das

⁴ Bspw. Konnte das Alter online nicht mit erhoben werden

⁵ Entwickelt durch Dr. Lorenz Gräf und Prof. Dr. Bernad Batinic, Gründungsmitglieder der Deutschen Gesellschaft für Online-Forschung

Untersuchungsmaterial, die Fragebögen, Beispiel-E-Mails und die Aufgaben der Internet-basierten Intervention befinden sich im Anhang. Die Teilnehmer der dritten Bedingung (nur IBI) erhielten das Training nach dem vierten Messzeitpunkt. Die Teilnehmer der Wartekontrollbedingung (Bedingung 4) wurden zu einer der Experimentalgruppen der zweiten Studie zugeteilt und erhielten das Training im Rahmen der zweiten Studie nach dem vierten Messzeitpunkt.

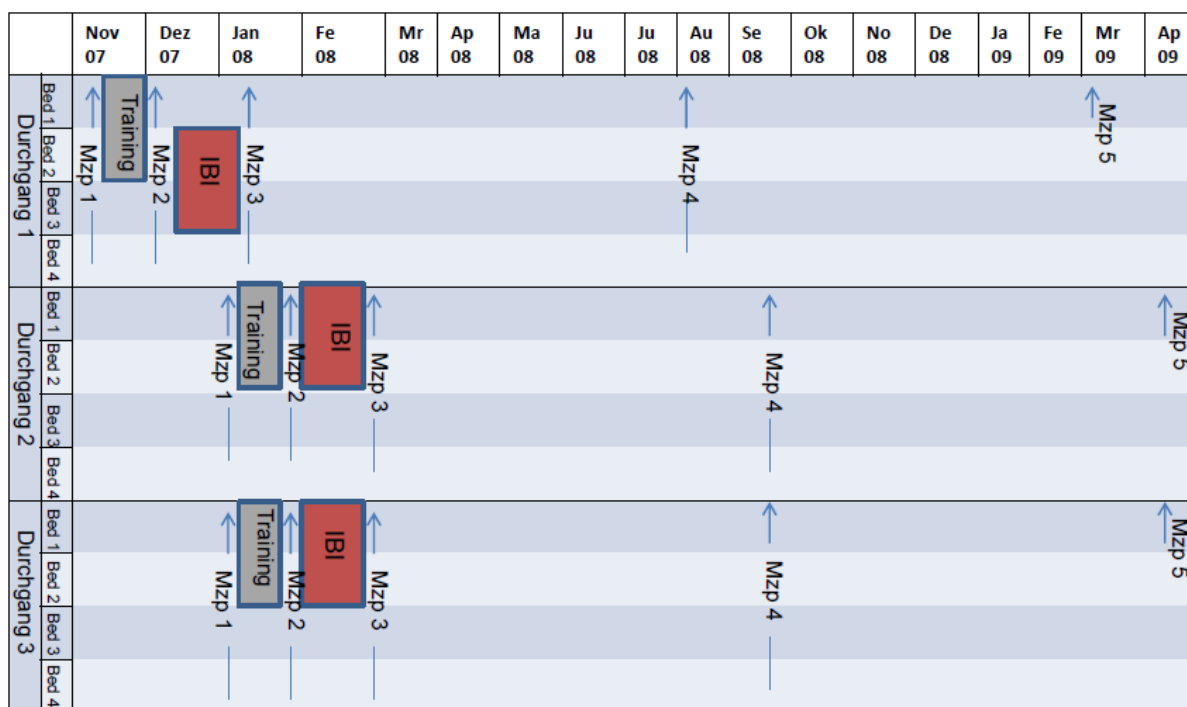


Abbildung 5: Ablaufplan der drei parallelisierten Untersuchungsdurchgänge

3.6 Analyseplanung

Die statistische Auswertung erfolgte mit dem Programm IBM SPSS Statistics 19 und 20 für Windows und Microsoft Office Excel 2007. Es wurde ein gemischtes lineares Modell mit Random Intercept auf der Ebene der Versuchsperson gerechnet. Anhand des Modells wurden geplante Kontraste gerechnet. Das Random Intercept Model wurde gewählt, da aufgrund der Messwiederholung eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für eine Abhängigkeit zwischen den wiederholten Antworten besteht (Everitt, 2009). Dieser Tendenz der Person wird im Random Intercept Model mittels einer Varianzkomponentenzerlegung Rechnung getragen.

Aufgrund der vorab gestellten, gerichteten Hypothesen wird die Methode der geplanten Kontraste gewählt statt der Methode der Varianzanalyse mit nachgestellten post hoc Tests. Bei der Methode der geplanten Kontraste (planned a priori comparisons) ist die Wahrscheinlichkeit für einen Fehler erster Art (α -Fehler) im Vergleich zu den üblicheren ungeplanten post-hoc Vergleichen geringer (Brace, Kemp & Snelgar, 2009). Auf Orthogonalität der Kontraste wird verzichtet, stattdessen dient als wesentliches Kriterium die Validität der Ableitung, also Adäquatheit und Erschöpfendheit für alle Hypothesen (siehe Hager, 2004, S.191). Zusätzlich zu den inferenzstatistischen Überprüfungen werden Effektgrößen berichtet. Effektgrößen können als Effektivitätskriterium herangezogen werden. Nach Hager sind diese gegenüber dem statistischen Test im Vorteil, da sie von der Größe der Stichproben unabhängig sind und somit auch bei geringen Stichproben einsetzbar sind. Hager empfiehlt, statistische Signifikanztestung und Bestimmung der Effektgrößen ergänzend zueinander durchzuführen. Als Effektgröße wird Cohens d (Cohen, 1988), bei dem die Mittelwertsdifferenzen ins Verhältnis zu der gemittelten Standardabweichung gesetzt werden, verwendet. Cohen klassifiziert $d = .2$ als kleinen Effekt, $d = .5$ als mittleren Effekt und $d = .8$ als großen Effekt. Zur besseren Verdeutlichung der Ergebnisse werden ergänzend einige Intragruppeneffektstärken berechnet.

Aufgrund testplanerischer Überlegungen wird davon ausgegangen, dass bei der vorliegenden Anzahl an Personen pro Gruppe (ca. 40 in Bed. 1 und 2) bei einem $\alpha = 0.05$ und $\beta = 0.20$ nur große Effekte als statistisch signifikant abgesichert angesehen werden können (Rost, 2005). Um die Teststärke zu erhöhen und einen mittleren Effekt statistisch absichern zu können, wäre eine Gruppengröße von $n > 85$ notwendig (Westermann, 2005) welches aufgrund der Rahmenbedingungen der Erhebung nicht möglich war. Das α -Niveau wird auf 0.05 festgelegt. Alle gerichteten Hypothesen werden einseitig getestet.

Im Folgenden werden die einzelnen Kontraste des Modells dargestellt.

3.6.1 Beschreibung des aufgestellten Modells

Test 1: Mittels ANOVA wird auf bestehende Anfangsunterschiede der Mittelwerte zwischen den vier Gruppen zum ersten Messzeitpunkt getestet. Es wird getestet, ob alle Gruppen zu Beginn vergleichbar sind.

Test 2: Der Kontrasttest testet, ob die Veränderungen⁶ (der Zuwachs oder Abfall) der Mittelwerte von Mzp 1 zu Mzp 2 die Vpn der Trainingsgruppen (Bed. 1 und 2) größer sind, als für die Vpn der Kontrollgruppen (Bed. 3 und 4) (Hypothese 1.1, 1.2, 1.3). Es wird getestet, ob die Trainingsgruppen sich am stärksten verändern.

Test 3: Der dritte Kontrast testet, ob die Veränderungen (der Zuwachs) für die Mittelwerte der Vpn des Trainings (Bed. 1) von Mzp 1 zu Mzp 2 sich nicht unterscheiden von den Veränderungen für die Mittelwerte der Vpn der kombinierten Intervention (Bed. 2: Training + IBI) (Hypothese 1.4). Es wird getestet, ob kein systematischer Unterschied zwischen beiden Trainingsgruppen direkt nach dem Training besteht.

Test 4: Der vierte Kontrast testet, ob die Veränderungen der Mittelwerte der Vpn der IBI-Gruppe (Bed. 3) von Mzp 2 zu Mzp 3 sich nicht unterscheiden von den Veränderungen der Mittelwerte der Vpn der Wartekontrollbedingung (Bed. 4) von Mzp 2 zu Mzp 3 (Hypothese 2.1, 2.2, 2.3).

Test 5: Der fünfte Test berechnet eben diesen Kontrast für die Messzeitpunkte 2 zu 4 (Hypothese 2.1.1, 2.2.1, 2.3.1). Es wird getestet, ob die Teilnahme an der IBI (Bed. 3) allein zu Effekten führt, kontrolliert durch die Wartekontrollbedingung (Bed. 4).

Test 6: Der sechste Test testet, ob die Veränderungen der Mittelwerte der Vpn der Trainingsgruppen (Bed. 1 und 2) von Mzp 1 zu Mzp 2 größer sind als die Veränderungen der Mittelwerte der Vpn der IBI-Gruppe (Bed. 3) von Mzp 2 zu Mzp 3 (Hypothese 2.4). Es wird getestet, ob die Veränderungen durch Trainingsteilnahme größer sind als durch Teilnahme an der IBI.

Test 7: Der siebte Kontrast testet, ob die Veränderungen (der Rückgang) der Mittelwerte der Vpn des Trainings (Bed. 1) von Mzp 2 zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) größer sind als die Veränderungen (der Rückgang) der Mittelwerte der Vpn der kombinierten Intervention (Training und IBI) (Bed. 2) von Mzp 2 zu Mzp 4 (Hypothese 3.1, 3.2, 3.3).

Test 8: Der achte Test berechnet eben diesen Kontrast für die Mzp 2 zu Mzp 5 (14-Monats-Follow-up) (Hypothese 3.1.1, 3.2.1, 3.3.1). Es wird getestet, ob die Trainingseffekte

⁶ Je nach Skala wird ein Zuwachs oder Abfall erwartet: Zuwachs auf den Skalen: IS+, IV+, SWE, FSV-RK, FSV-BK, FSV-KK; Abfall auf den Skalen: ES+, EV+, IS-, FSV-AG, FSV-PV

für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Bed. 2) am stärksten aufrechterhalten werden.

Die Syntax für die Berechnung des beschriebenen Modells findet sich in Anhang B1.

4 Ergebnisse Studie 1

Die im Folgenden dargestellten Ergebnisse werden nicht geordnet nach Hypothesen, sondern nach Abhängigen Variablen (AV) dargestellt. Pro Abhängiger Variable, korrespondierend der Reihenfolge der AVs in Kapitel 3, erfolgt die Testung in Reihenfolge der aufgestellten Hypothesen. Es werden jeweils die Ergebnisse für das gesamte gemischte Modell und die geplanten Kontraste berichtet.

4.1 Attributionsstil

In Anlehnung an frühere Evaluationsstudien zur Überprüfung der Wirksamkeit des GSK wird der Einfluss des Trainings und der IBI auf die Veränderung des Attributionsstils der Probanden erhoben. Die interessierenden Skalen des IE-SV-F (Dorrmann und Hinsch, 1981) sind die Skala IS+, IV+, ES+, EV+ sowie IS-. Bei den Skalen IS+, IV+ wird ein Zuwachs erwartet, bei den Skalen ES+, EV+ und IS- wird ein Abfall erwartet. Die Ergebnisse zu den einzelnen Hypothesen werden je Skala der Reihenfolge nach berichtet.

4.1.1 Skala IS+

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der vier Bedingungen auf der Skala IS+ (internal-stabile Erfolgsattributionen) werden in Tabelle 8 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala IS+ erwartet, so dass es häufiger zu internal-stabilen Attributionen von Erfolg kommt.

Tabelle 8: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala IS+ aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 1-5)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5 ⁷	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	3.51(.41)	30	3.98(.42)	30	3.99(.49)	30	3.79(.56)	30	3.83(.71)	23
Bed.2	3.41(.61)	37	3.83(.57)	36	3.89(.61)	36	3.82(.65)	35	3.81(.67)	26
Bed.3	3.29(.62)	71	3.42(.68)	60	3.54(.63)	45	3.61(.72)	44		
Bed.4	3.40(.57)	141	3.34(.59)	116	3.38(.60)	102	3.44(.60)	93		
gesamt	3.38(.58)	279	3.51(.64)	242	3.59(.64)	213	3.59(.65)	202	3.82(.69)	49

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 9 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala IS+ der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 6 zu entnehmen.

Tabelle 9: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala IS+ unter Angabe der F- / t-Statistik⁸, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
Test 1: $M_{\text{Bed1Mzp1}}=M_{\text{Bed2Mzp1}}=M_{\text{Bed3Mzp1}}=M_{\text{Bed4Mzp1}}$	1.439		3/432.424	.23	-.19-.39 ⁹
Test 2 (Hypothese 1.1): $(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}}-M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}})$ $>(M_{\text{Bed(3+4)Mzp2}}-M_{\text{Bed(3+4)Mzp1}})$		6.177	694.191	<.001	1.14
Test 3 (Hypothese 1.4): $(M_{\text{Bed1Mzp2}}-M_{\text{Bed1Mzp1}})=$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}}-M_{\text{Bed2Mzp1}})$		0.558	686.108	.577	.17

⁷ Von den Vpn aller vier Bedingungen wurden über vier Messzeitpunkte Daten erhoben. Die Vpn der Bedingungen 1 und 2 wurden darüber hinaus gebeten an Mzp 5 teilzunehmen (siehe Seite 48).

⁸ Der Kontrast gibt Auskunft über signifikante Unterschiede zwischen den untersuchten Gruppen, nicht jedoch über die Richtung der Differenzen, dazu müssen die deskriptiven Statistiken herangezogen werden (Brace et al, 2009). Die t-Statistik wird mit positivem Vorzeichen berichtet.

⁹ Test 1: ANOVA über sechs paarweise Kontraste. Bei der Effektstärke wird der Range der sechs Effektstärken berichtet. Drei Effektstärken hatten einen Wert > .20.

<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>	1.134	693.933	.257	.19
$(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$				
<u>Test 5 (Hypothese 2.1.1)</u>	.257	699.570	.797	.05
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$				
Test 6 (Hypothese 2.4):	3.415	691.253	<.001	.59
$(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u>	1.871	687.703	.031	-.47
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
Test 8 (Hypothese 3.1.1):	1.492	692.874	.068	-.41
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				

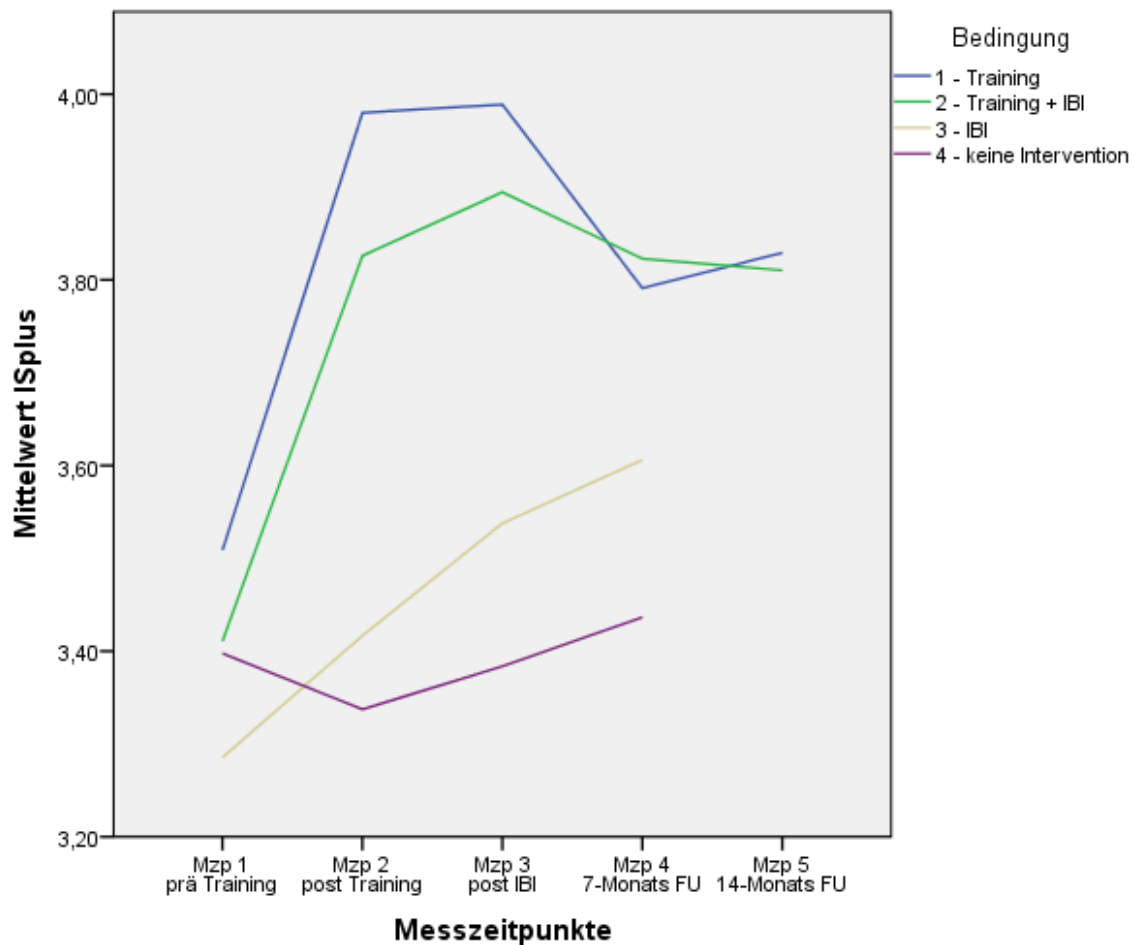


Abbildung 6: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: IS+ über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 10 zu entnehmen.

Tabelle 10: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala IS +.

Test	d
Ergänzend zu Test 2: MBed(1+2)Mzp2-MBed(1+2)Mzp1	1.17
Ergänzend zu Test 7: MBed1Mzp4-MBed1Mzp2	-.46
Ergänzend zu Test 7: MBed2Mzp4-MBed2Mzp2	.00
Ergänzend zu Test 8: MBed1Mzp5-MBed1Mzp2	-.39
Ergänzend zu Test 8: MBed2Mzp5-MBed2Mzp2	-.07

4.1.1.1 Zusammenfassung IS+

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an internal-stabilen Erfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen, mit einem großen Effekt sowohl im Vergleich zur Kontrollgruppe als auch innerhalb der Bedingungen. Im Unterschied dazu kam es nach der Teilnahme an der IBI alleine nicht zu einem Zuwachs an internal-stabilen Erfolgsattributionen. Die zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) erreichten Effekte nach Trainingsteilnahme blieben stabiler für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Bed.2: Training + IBI) als für die Vpn der Bed. 1 (Training) bestehen. Zum 14-Monats-Follow-up ließ sich dieser Effekt weiterhin finden, war aber inferenzstatistisch nicht mehr abzusichern. Die Intragruppeneffekte zeigten einen kleinen bis mittleren Effekt für den Rückgang der Werte nach dem Training (Mzp 2) zu Mzp 4 und Mzp 5 bei Bedingung 1 (Training), wohingegen die Effekte für Bedingung 2 (Training + IBI) nicht abfielen und somit stabil blieben.

4.1.2 Skala IV+

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der vier Bedingungen auf der Skala IV+ (internal-variable Erfolgsattributionen) werden in Tabelle 11 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala IV+ erwartet, so dass es häufiger zu internal-variablen Attributionen von Erfolg kommt.

Tabelle 11: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala IV+ aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 1-5)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	3.77(.51)	30	4.07(.45)	30	4.03(.58)	30	4.06(.71)	30	3.99(.68)	23
Bed.2	3.73(.56)	37	4.00(.61)	36	4.13(.55)	36	4.08(.58)	35	4.07(.56)	26
Bed.3	3.73(.63)	71	3.79(.66)	60	3.95(.62)	45	3.87(.77)	44		
Bed.4	3.74(.55)	141	3.69(.54)	116	3.76(.59)	102	3.85(.59)	93		
gesamt	3.74(.57)	279	3.81(.59)	242	3.90(.60)	213	3.92(.66)	202	4.03(.61)	49

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 12 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala IV+ der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 7 zu entnehmen.

Tabelle 12: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala IV+ unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
Test 1: $M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed2Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}} = M_{\text{Bed4Mzp1}}$.049		3/504.452	.986	-.01-.06
Test 2 (Hypothese 1.1): $(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}} - M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}}) >$ $(M_{\text{Bed(3+4)Mzp2}} - M_{\text{Bed(3+4)Mzp1}})$		3.86	697.903	<.001	.63
Test 3 (Hypothese 1.4): $(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}})$.315	687.707	.753	.07
Test 4 (Hypothese 2.1): $(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$.550	699.339	.583	.02
Test 5: (Hypothese 2.1.1) $(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$		1.54	706.817	.124	-.33

Test 6 (Hypothese 2.4): $(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}) >$ $(M_{\text{Bed}3\text{Mzp}3} - M_{\text{Bed}3\text{Mzp}2})$	1.676	695.409	.047	.36
Test 7 (Hypothese 3.1): $(M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}) <$ $(M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2})$.838	690.370	.201	-.25
Test 8 (Hypothese 3.1.1): $(M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}) <$ $(M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2})$	1.344	698.244	.089	-.22

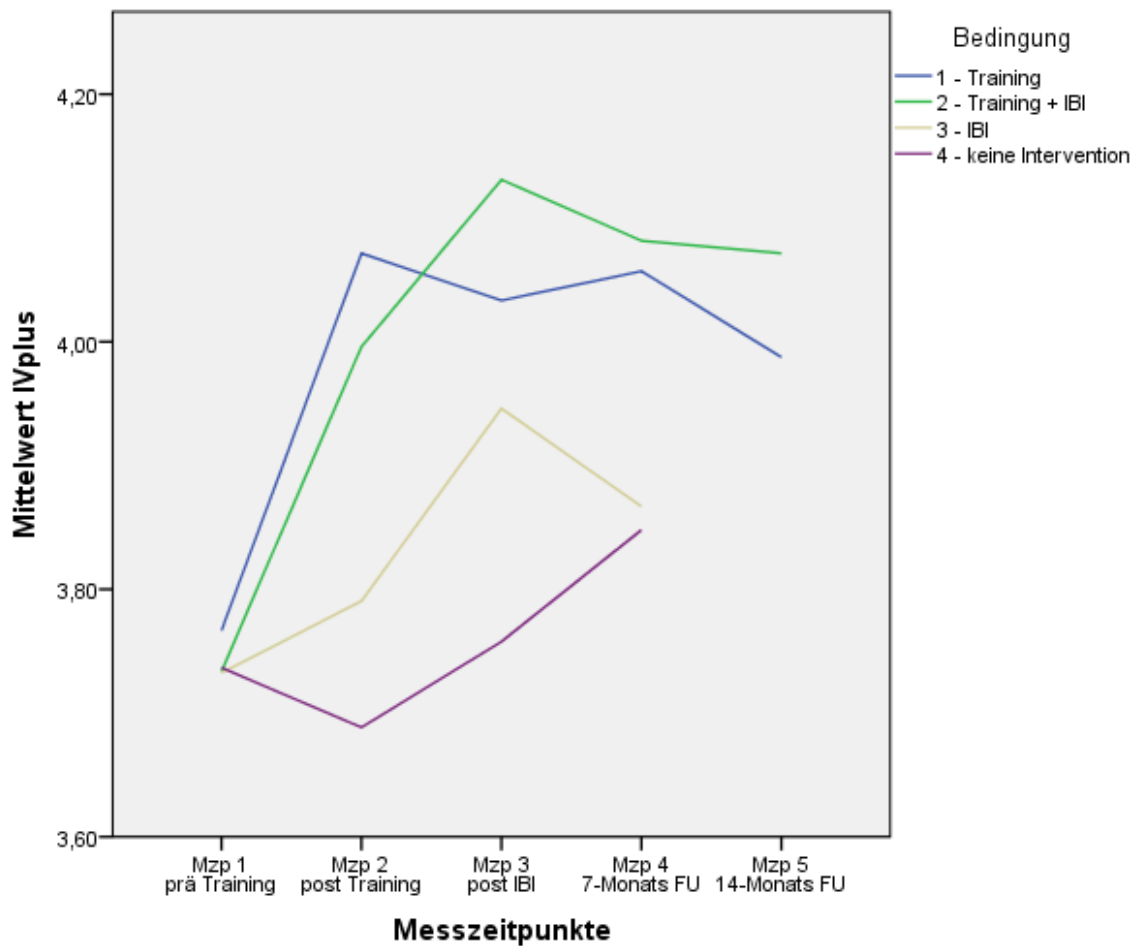


Abbildung 7: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: IV+ über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 13 zu entnehmen.

Tabelle 13: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala IV+.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$.54
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$	-.05
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.22
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$	-.12
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.10

4.1.2.1 Zusammenfassung IV+

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an internal-variablen Erfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Ein mittlerer Effekt fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen als auch innerhalb der Trainingsbedingungen. Im Unterschied dazu kam es nach der Teilnahme an der IBI alleine nicht zu einem Zuwachs an internal-variablen Erfolgsattributionen. Erwartungskonträr ließ sich kein signifikanter Rückgang der nach dem Training erreichten Effekte zum 7-Monats-Follow-up (Mzp 4) sowie zum 14-Monats-Follow-up (Mzp 5) finden, wobei ein Unterschied mit einer kleinen Effektstärke zwischen Bedingung 1 und Bedingung 2 zu finden war. Innerhalb der Bedingung 1 kam es zu keinem Effekt beim Rückgang der Effekte. Innerhalb der Bedingung 2 kam es bis zum 7-Monats-Follow-up allerdings erneut zu einem Zuwachs an internal-variablen Erfolgsattributionen mit einem kleinen Effekt.

4.1.3 Skala ES+

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der vier Bedingungen auf der Skala ES+ (external-stabile Erfolgsattribution) werden in Tabelle 14 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Abfall auf der Skala ES+ erwartet, so dass es seltener zu external-stabilen Attributionen von Erfolg kommt.

Tabelle 14: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala ES+ aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skala 1-5)

Gruppe	Mzp1			Mzp 2			Mzp 3			Mzp 4			Mzp 5		
	$M(SD)$	n		$M(SD)$	n		$M(SD)$	n		$M(SD)$	n		$M(SD)$	n	
Bed.1	2.59(.40)	30		2.32(.49)	30		2.38(.54)	30		2.52(.69)	30		2.47(.59)	23	
Bed.2	2.54(.42)	37		2.23(.52)	36		2.19(.53)	36		2.24(.56)	35		2.28(.57)	26	
Bed.3	2.63(.45)	71		2.66(.51)	60		2.69(.59)	45		2.68(.61)	44				
Bed.4	2.62(.47)	141		2.67(.44)	116		2.70(.42)	102		2.64(.50)	93				
gesamt	2.61(.45)	279		2.56(.51)	242		2.56(.53)	213		2.56(.58)	202		2.37(.59)	49	

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 15 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala ES+ der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 8 zu entnehmen.

Tabelle 15: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala ES+ unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u> $M_{\text{Bed1Mzp1}}=M_{\text{Bed2Mzp1}}=M_{\text{Bed3Mzp1}}=M_{\text{Bed4Mzp1}}$.453		3/511.683	.715	-.21- .14 ¹⁰
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u> $(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}})$ $<(M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp1}})$		4.907	695.295	<.001	-.87
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp2}}-M_{\text{Bed1Mzp1}})=$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}}-M_{\text{Bed2Mzp1}})$.281	684.773	.779	.07
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u> $(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$.162	697.065	.871	.00
<u>Test 5:(Hypothese 2.1.1)</u> $(M_{\text{Bed3Mzp4}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$		1.405	704.845	.161	.33
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u> $(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})$		3.849	692.919	<.001	-.73
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp4}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})>$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$		1.644	687.627	.051	.28
<u>Test 8 (Hypothese 3.1.1):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp5}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})>$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$		1.152	695.983	.125	.19

¹⁰ Eine von sechs Effektstärken hatte einen Wert <-.20.

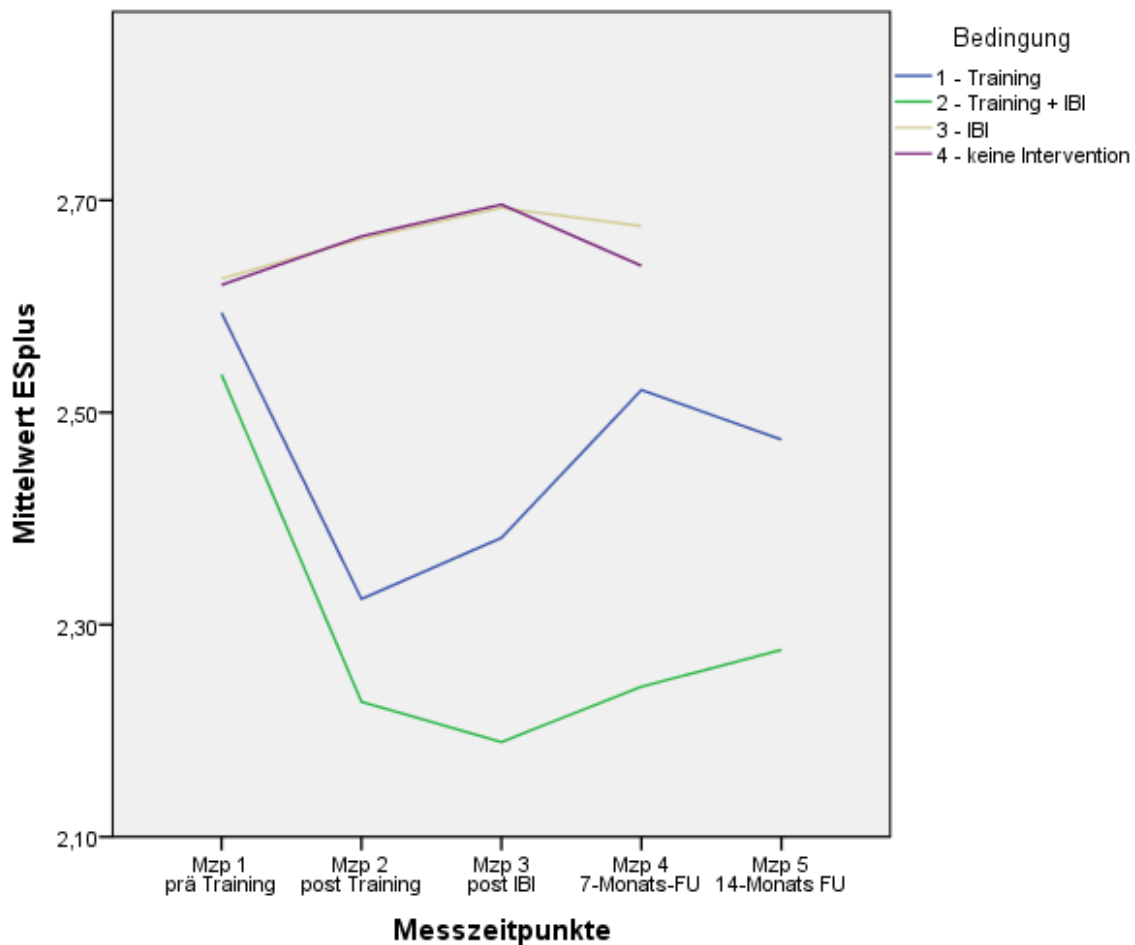


Abbildung 8: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: ES+ über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 16 zu entnehmen.

Tabelle 16: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala ES +.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$	-.75
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.27
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$	-.03
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.33
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.20

4.1.3.1 Zusammenfassung ES+

Es zeigte sich erwartungskonform eine Reduktion von external-stabilen Erfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Ein großer Effekt fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen als auch ein mittlerer bis großer Effekt innerhalb der Trainingsbedingungen. Nach der Teilnahme an der IBI alleine kam es nicht zu einer Reduktion an external-stabilen Erfolgsattributionen. Nach der Teilnahme am Training (Bed. 1 und Bed. 2) zeigte sich eine größere Reduktion an external-stabilen Erfolgsattributionen, als nach der Teilnahme an der IBI alleine (Bed. 3) mit einem mittleren bis großen Effekt. Zum 7-Monats-Follow-up (Mzp 4) blieben die Effekte stabiler für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Bed. 2: Training + IBI) bestehen, als für die Teilnehmer von Bed. 1 (Training). Zum 14-Monats-Follow-up (Mzp 5) ließ sich dieser Effekt weiterhin finden, war aber inferenzstatistisch nicht abzusichern. Innerhalb der Bed. 1 (Training) sind die, nach der Trainingsteilnahme erreichten Effekte mit einer kleinen Effektstärke rückläufig zu Mzp 4 und Mzp 5. Innerhalb der Bed. 2 (Training + IBI) kommt es zu Mzp 5 ebenfalls zu einem kleinen Effekt im Rückgang der Effekte.

4.1.4 Skala EV+

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der vier Bedingungen auf der Skala EV+ (external-variable Erfolgsattributionen) werden in Tabelle 17 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Abfall auf der Skala EV+ erwartet, so dass es seltener zu external-variablen Attributionen von Erfolg kommt.

Tabelle 17: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala EV+ aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skala 1-5)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	2.82(.42)	30	2.55(.61)	30	2.57(.57)	30	2.76(.58)	30	2.90(.63)	23
Bed.2	2.82(.62)	37	2.56(.68)	36	2.46(.71)	36	2.59(.72)	35	2.62(.68)	26
Bed.3	2.97(.61)	71	2.95(.59)	60	2.90(.59)	45	2.87(.66)	44		
Bed.4	2.93(.59)	141	2.90(.61)	116	2.98(.57)	102	2.92(.66)	93		
gesamt	2.91(.58)	279	2.82(.63)	242	2.82(.63)	213	2.82(.66)	202	2.75(.67)	49

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 18 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala EV+ der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 9 zu entnehmen.

Tabelle 18: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala EV+ unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	.749		3/452.391	.524	-.28-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed2Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}} = M_{\text{Bed4Mzp1}}$.07 ¹¹
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u>		3.243	693.282	>.001	-.54
$(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}} - M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}}) < (M_{\text{Bed(3+4)Mzp2}} - M_{\text{Bed(3+4)Mzp1}})$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>		.017	684.394	.987	.00
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) = (M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}})$					
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>		1.833	693.474	.067	-.29
$(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) = (M_{\text{Bed4Mzp3}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$					
<u>Test 5:(Hypothese 2.1.1)</u>		.574	699.771	.566	-.04
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$					

¹¹ Drei der sechs Effektstärken haben einen Wert <-.20.

$(M_{\text{Bed4Mzp4}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$				
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u>	1.85	690.379	.033	-.36
$(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}} - M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}}) <$				
$(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u>	1.203	686.324	.115	.22
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$				
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 8 (Hypothese 3.1.1):</u>	1.775	692.365	.038	.35
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$				
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				

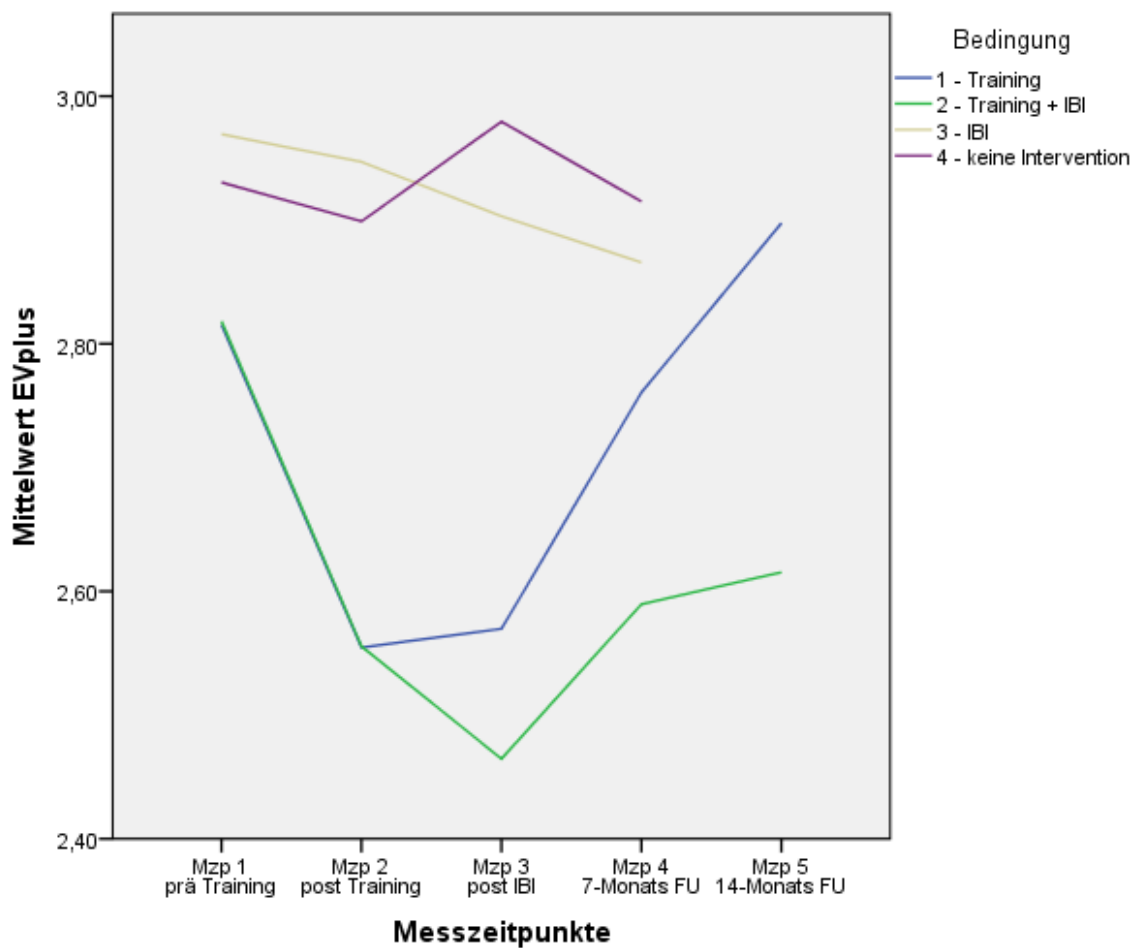


Abbildung 9: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: EV+ über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 19 zu entnehmen.

Tabelle 19: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala EV +.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$	-.48
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.24
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.04
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.40
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.07

4.1.4.1 Zusammenfassung EV+

Es zeigte sich erwartungskonform eine Reduktion von external-variablen Erfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Ein mittlerer Effekt fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen als auch innerhalb der Trainingsbedingungen. Nach der Teilnahme an der IBI alleine (Bed. 3) kam es von Mzp 2 zu Mzp 3 zunächst zu einer Reduktion an external-variablen Erfolgsattributionen mit einem kleinen Effekt; dieser wurde zu Mzp 4 nicht mehr gefunden. Nach der Teilnahme am Training zeigte sich eine größere Reduktion an external-variablen Erfolgsattributionen als nach der Teilnahme an der IBI, mit einem kleinen Effekt. Die zu Mzp 2 erreichten Effekte nach Trainingsteilnahme blieben mit einem kleinen Effekt stabiler zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) für die Vpn der Bed. 2 (Training + IBI) im Vergleich zu den Vpn der Bed.1 (Training) erhalten. Dieser kleine Effekt konnte auch zum 14-Monats-Follow-up (Mzp 5) gefunden werden, allerdings war der Unterschied nicht mehr inferenzstatistisch abzusichern. Die Intragruppeneffekte zeigten einen kleinen bis mittleren Effekt für den Rückgang der Effekte nach dem Training bei Bedingung 1 (Training), wohingegen die Effekte für Bedingung 2 (Training + IBI) nicht abfielen und somit stabil blieben.

4.1.5 Skala IS-

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der vier Bedingungen auf der Skala IS- (internal-stabile Misserfolgsattributionen) werden in Tabelle 20 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Abfall auf der Skala IS- erwartet, so dass es seltener zu internal-stabilen Attributionen von Misserfolg kommt.

Tabelle 20: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala IS- aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skala 1-5)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	2.24(.62)	30	2.02(.63)	30	2.05(.69)	30	2.29(.79)	30	2.26(.71)	23
Bed.2	2.31(.71)	37	2.13(.76)	36	2.03(.75)	36	2.05(.74)	35	1.96(.62)	26
Bed.3	2.38(.65)	71	2.37(.70)	60	2.38(.74)	45	2.38(.84)	44		
Bed.4	2.27(.63)	141	2.31(.59)	116	2.30(.61)	102	2.32(.67)	93		
gesamt	2.30(.64)	279	2.26(.66)	242	2.24(.68)	213	2.28(.74)	202	2.10(.67)	49

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 21 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala IS- der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 10 zu entnehmen.

Tabelle 21: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala IS- unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u> $M_{\text{Bed1Mzp1}}=M_{\text{Bed2Mzp1}}=M_{\text{Bed3Mzp1}}=M_{\text{Bed4Mzp1}}$.323		3/434.929	.809	-.22- .16 ¹²
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u> $(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}})$ $<(M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp1}})$		2.994	689.949	.002	-.57
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp2}}-M_{\text{Bed1Mzp1}})=$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}}-M_{\text{Bed2Mzp1}})$.241	681.491	.810	-.07
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u> $(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$.399	689.844	.690	-.09
<u>Test 5:(Hypothese 2.1.1)</u> $(M_{\text{Bed3Mzp4}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$.196	695.778	.845	.07
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u> $(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})$		1.828	686.988	.034	-.36
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp4}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})>$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$		2.423	683.221	.008	.50
<u>Test 8 (Hypothese 3.1.1):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp5}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})>$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$		2.415	688.753	.008	.56

¹²Eine der sechs Effektstärken hat einen Wert <-.20

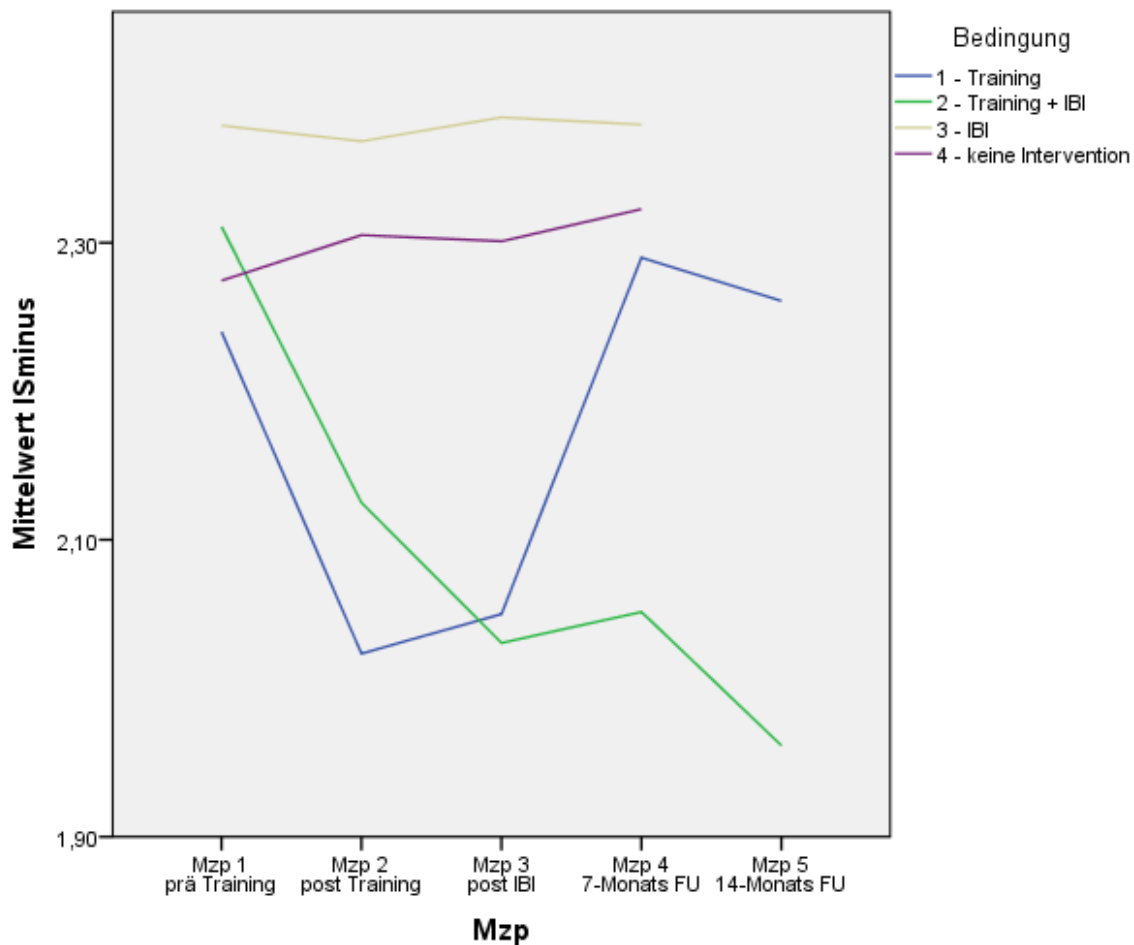


Abbildung 10: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: IS- über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 22 zu entnehmen.

Tabelle 22: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala IS-.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$	-.43
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.29
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$	-.19
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.36
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$	-.17

Zusammenfassung IS-: Es zeigte sich erwartungskonform eine Reduktion an internal-stabilen Misserfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Ein mittlerer Effekt fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen als auch innerhalb der Trainingsbedingungen. Nach der Teilnahme an der IBI alleine (Bed. 3) kam es nicht zu einer Reduktion von internal-stabilen Misserfolgsattributionen. Nach der Teilnahme am Training (Bed. 1 und Bed. 2) kam es zu einer größeren Reduktion internal-stabiler Misserfolgsattributionen als nach der Teilnahme an der IBI allein (Bed. 3). Zum 7-Monats-Follow-up (Mzp 4) und zum 14-Monats-Follow-up blieben die nach Mzp 2 erreichten Effekte nach Trainingsteilnahme mit einem mittleren Effekt stabiler für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Bed. 2: Training + IBI) bestehen, als für die Teilnehmer der Bed. 1 (Training). Innerhalb der einzelnen Bedingungen zeigte sich ein kleiner Effekt für den Rückgang der zu Mzp 2 erreichten Effekte bei Bedingung 1 (Training), wohingegen die Effekte für Bedingung 2 (Training + IBI) nicht abfielen, sondern noch leicht zunahmen zu Mzp 4 und Mzp 5.

4.2 Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der vier Bedingungen der Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung werden in Tabelle 23 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala SWE erwartet, so dass es zu höherer Selbstwirksamkeitserwartung kommt.

Tabelle 23: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala SWE aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen.)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	2.92(.36)	30	3.15(.35)	30	3.17(.42)	30	3.06(.57)	30	3.25(.47)	23
Bed.2	2.88(.39)	37	3.11(.42)	36	3.14(.38)	36	3.17(.38)	35	3.25(.31)	27
Bed.3	2.87(.34)	72	2.89(.39)	60	2.97(.39)	46	2.98(.43)	44		
Bed.4	2.87(.39)	145	2.90(.35)	115	2.88(.37)	103	2.93(.42)	94		
gesamt	2.87(.37)	284	2.96(.38)	241	2.98(.40)	215	3.00(.44)	203	3.25(.39)	50

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 24 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala SWE der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 11 entnehmen.

Tabelle 24: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala SWE unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	.162		3/500.053	.922	.01-.14
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed2Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}} = M_{\text{Bed4Mzp1}}$					
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u>		4.412	699.965	<.001	.83
$(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}} - M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}}) > (M_{\text{Bed(3+4)Mzp2}} - M_{\text{Bed(3+4)Mzp1}})$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>		.068	688.982	.946	-.04
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) = (M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}})$					
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>		2.058	699.82	.04	.44
$(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) = (M_{\text{Bed4Mzp3}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$					
<u>Test 5: (Hypothese 2.1.1)</u>		.959	708.101	.338	.10
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) = (M_{\text{Bed4Mzp4}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$					

<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u>	2.184	696.162	.015	.50
$(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}) >$ $(M_{\text{Bed}3\text{Mzp}3} - M_{\text{Bed}3\text{Mzp}2})$				
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u>	1.687	691.607	.046	-.31
$(M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}) <$ $(M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2})$				
<u>Test 8 (Hypothese 3.1.1):</u>	.599	699.099	.275	-.24
$(M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}) <$ $(M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2})$				

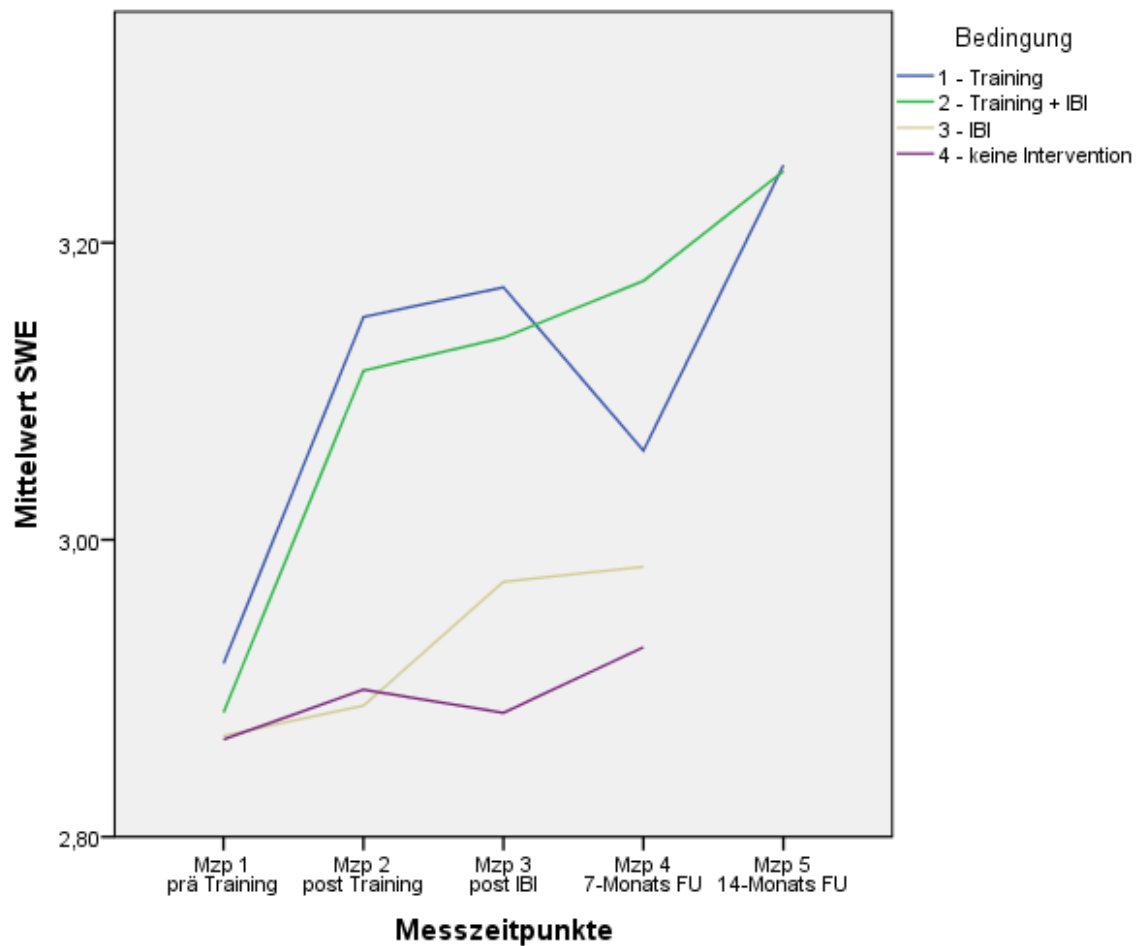


Abbildung 11: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: SWE über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 25 zu entnehmen.

Tabelle 25: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala SWE.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$.78
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$	-.10
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.28
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.16
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.45

4.2.1.1 Zusammenfassung SWE

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs der Selbstwirksamkeitserwartung nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Ein großer Effekt fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen als auch innerhalb der Trainingsbedingungen. Durch die Teilnahme an der IBI alleine (Bed. 3) kam es kurzfristig zu einem leichten Zuwachs an Selbstwirksamkeitserwartung, dieser kleine Effekt blieb aber über das 7-Monats-Follow-up nicht aufrecht erhalten. Nach der Teilnahme am Training kam es mit einem mittleren Effekt zu einem größeren Zuwachs an Selbstwirksamkeitserwartung als nach der Teilnahme an der IBI alleine. Zum 7-Monats-Follow-up blieben die zu Mzp 2 erreichten Effekte stabiler für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Bed. 2: Training + IBI) bestehen, als für die Teilnehmer von Bed. 1. Zum 14-Monats-Follow-up ließ sich weiterhin ein kleiner Effekt finden, dieser war aber inferenzstatistisch nicht abzusichern. Innerhalb der beiden Bedingungen zeigte sich kaum ein Rückgang der Effekte bei Bedingung 1 (Training),

wohingegen die Effekte für Bedingung 2 (Training + IBI) nicht abfielen, sondern noch anstiegen mit einem kleinen bis mittleren Effekt zu Mzp 4 und Mzp 5.

4.3 Soziale Verhaltensgewohnheiten

Der „Fragebogen sozialer Verhaltensgewohnheiten“ (FSV, Pfingsten, 2001) beinhaltet je eine Skala zu den drei Situationstypen des GSK „Recht durchsetzen“ (FSV-RK), „Beziehungen“ (FSV-BK) und „um Sympathie werben“ (FSV-KK) (insbesondere in Kontaktsituationen) sowie eine Skala zu „aggressivem Durchsetzungsverhalten“ (FSV-AG) und eine zu „primärem Vermeidungsverhalten“ (FSV-PV). Bei den Skalen FSV-RK, FSV-BK, FSV-KK wird ein Zuwachs erwartet, bei den Skalen FSV-AG und FSV-PV wird ein Abfall erwartet. Die Ergebnisse zu den einzelnen Hypothesen werden je Skala der Reihenfolge nach berichtet.

4.3.1 Skala FSV-RK

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der vier Bedingungen auf der Skala FSV-RK („Rechtskompetentes Verhalten“) werden in Tabelle 26 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala FSV-RK erwartet, so dass es häufiger zu kompetentem Verhalten im Bereich „Recht durchsetzen“ kommt.

Tabelle 26: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-RK aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skala 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0->51,7)¹³

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	40.09(2.25)	30	42.09(1.93)	30	42.00(2.20)	30	41.09(2.14)	30	41.02(2.20)	23
Bed.2	40.27(1.81)	37	42.03(1.97)	36	42.12(2.21)	36	42.25(1.83)	35	42.10(2.02)	27
Bed.3	39.74(2.08)	72	39.36(2.08)	60	39.76(2.53)	46	39.75(2.23)	44		
Bed.4	40.00(2.01)	143	39.75(2.25)	116	39.52(2.23)	103	39.93(2.05)	93		
gesamt	39.98(2.02)	282	40.28(2.39)	242	40.35(2.55)	215	40.46(2.25)	202	41.61(2.15)	50

¹³ Korrigierte Skalenberechnung wird durch Pfingsten zur Aquieszenz-Korrektur vorgeschlagen, Berechnung und Bestimmung der Staninen-Werte befinden sich im Anhang B2.

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 27 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-RK der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 12 zu entnehmen.

Tabelle 27: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-RK unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u> $M_{\text{Bed1Mzp1}}=M_{\text{Bed2Mzp1}}=M_{\text{Bed3Mzp1}}=M_{\text{Bed4Mzp1}}$.547		3/488.326	.651	-.13-.27 ¹⁴
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u> $(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}}-M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}})$ $>(M_{\text{Bed(3+4)Mzp2}}-M_{\text{Bed(3+4)Mzp1}})$		8.303	700.962	<.001	1.24
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp2}}-M_{\text{Bed1Mzp1}})=$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}}-M_{\text{Bed2Mzp1}})$.517	690.639	.605	.14
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u> $(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$		1.595	700.671	.111	.27
<u>Test 5:(Hypothese 2.1.1)</u> $(M_{\text{Bed3Mzp4}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$.016	708.746	.987	.01
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u> $(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}}-M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})$		4.802	697.370	<.001	1.03
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp4}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})<$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$		2.559	693.060	.006	-.69
<u>Test 8 (Hypothese 3.1.1):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp5}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})<$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$		2.390	700.059	.009	-.56

¹⁴Eine der sechs Effektstärken hat einen Wert >.20.

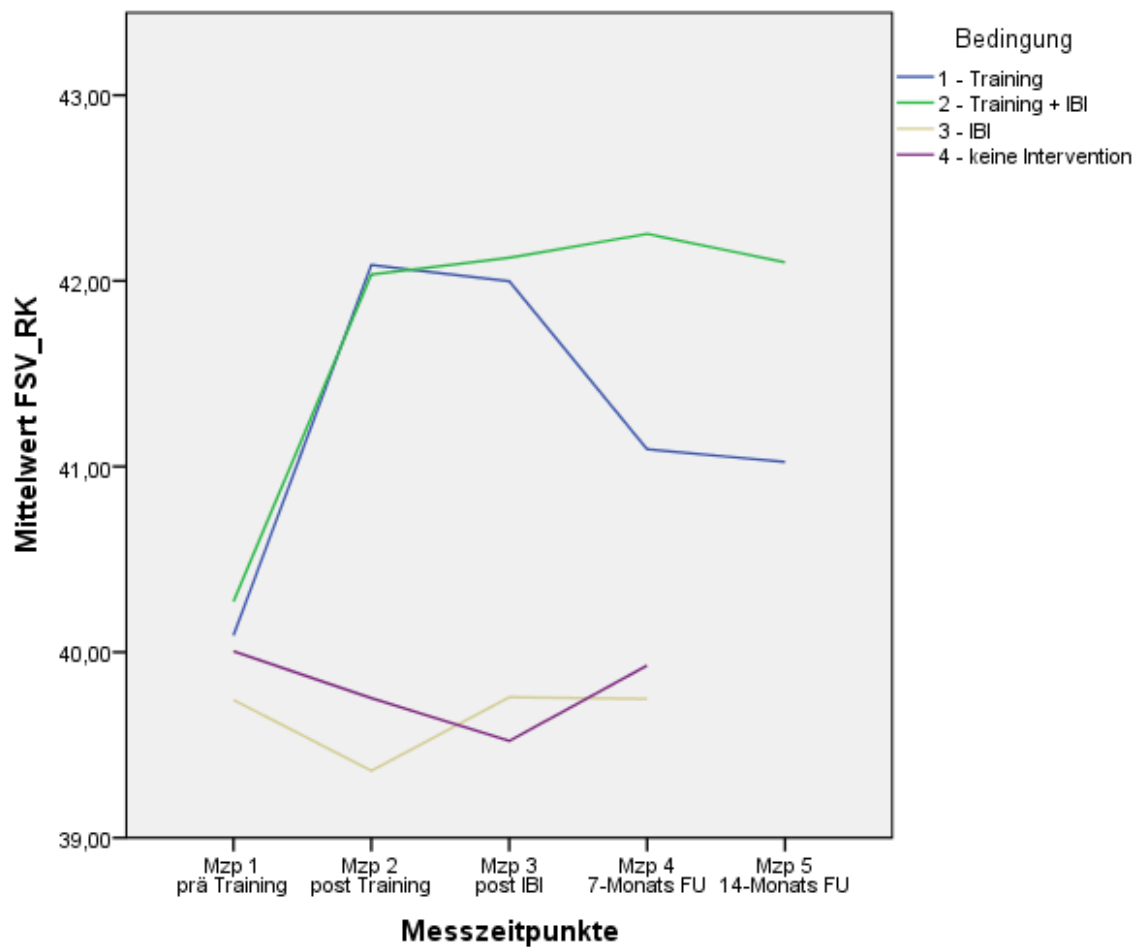


Abbildung 12: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: FSV-RK über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 28 zu entnehmen.

Tabelle 28: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-RK.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$	1.18
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$	-.50
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.20
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$	-.49
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.05

4.3.1.1 Zusammenfassung FSV-RK

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an Rechtskompetentem Verhalten nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Ein großer Effekt fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen als auch innerhalb der Trainingsbedingungen. Durch die Teilnahme an der IBI alleine (Bed. 3) kam es nicht zu einem Zuwachs an Rechtskompetentem Verhalten, nach der Teilnahme am Training (Bed. 1 und Bed. 2) kam es mit einer großen Effektstärke zu einem größeren Zuwachs an Rechtskompetentem Verhalten als nach der Teilnahme an der IBI allein (Bed. 3). Zum 7-Monats-Follow-up (Mzp 4) und zum 14-Monats-Follow-up blieben die nach der Teilnahme am Training erreichten Effekte mit einer mittleren Effektstärke stabiler für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Bed.2: Training + IBI) bestehen als für die Teilnehmer der Bed. 1 (Training). Innerhalb der einzelnen Bedingungen zeigte sich für Bed. 1 (Training) eine mittlere Effektstärke für den Rückgang der nach der Teilnahme am Training erreichten Effekte, wohingegen die Effekte für Bed. 2 (Training + IBI) nicht abfielen, sondern bis zu Mzp 4 sogar noch leicht zunahmen.

4.3.2 Skala FSV-BK

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der vier Bedingungen auf der Skala FSV-BK („Beziehungskompetentes Verhalten“) werden in Tabelle 29 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala FSV-BK erwartet, so dass es häufiger zu kompetentem Verhalten im Bereich „Beziehungen“ kommt.

Tabelle 29: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-BK aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0->54,7)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	45.16(2.14)	30	48.86(1.91)	30	48.53(2.36)	30	46.99(3.22)	30	46.87(3.26)	23
Bed.2	44.53(2.81)	37	47.54(2.83)	36	47.92(2.78)	36	47.74(3.01)	35	47.60(3.27)	27
Bed.3	44.29(1.98)	72	44.46(2.37)	60	45.52(2.61)	46	44.96(2.61)	44		
Bed.4	44.37(2.35)	143	44.56(2.60)	116	44.37(2.51)	103	44.40(2.71)	93		
gesamt	44.46(2.31)	282	45.51(2.99)	242	45.79(3.04)	215	45.48(3.11)	202	47.27(3.25)	50

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 30 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-BK der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 13 zu entnehmen.

Tabelle 30: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-BK unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	.624		3/461.394	.599	-.04-
$M_{\text{Bed1Mzp1}}=M_{\text{Bed2Mzp1}}=M_{\text{Bed3Mzp1}}=M_{\text{Bed4Mzp1}}$.43 ¹⁵
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u>		10.653	699.547	<.001	1.68
$(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}})$ $>(M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp1}})$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>		1.390	690.028	.165	.32
$(M_{\text{Bed1Mzp2}}-M_{\text{Bed1Mzp1}})=$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}}-M_{\text{Bed2Mzp1}})$					
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>		3.239	698.741	.001	.66
$(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$					

¹⁵Drei der sechs Effektstärken haben einen Wert >.20.

<u>Test 5:(Hypothese 2.1.1)</u>	1.877	706.013	.03	.41
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$				
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u>	6.175	692.858	<.001	1.19
$(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}} - M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u>	3.861	692.043	<.001	-.77
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 8 (Hypothese 3.1.1):</u>	3.030	698.066	.002	-.58
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				

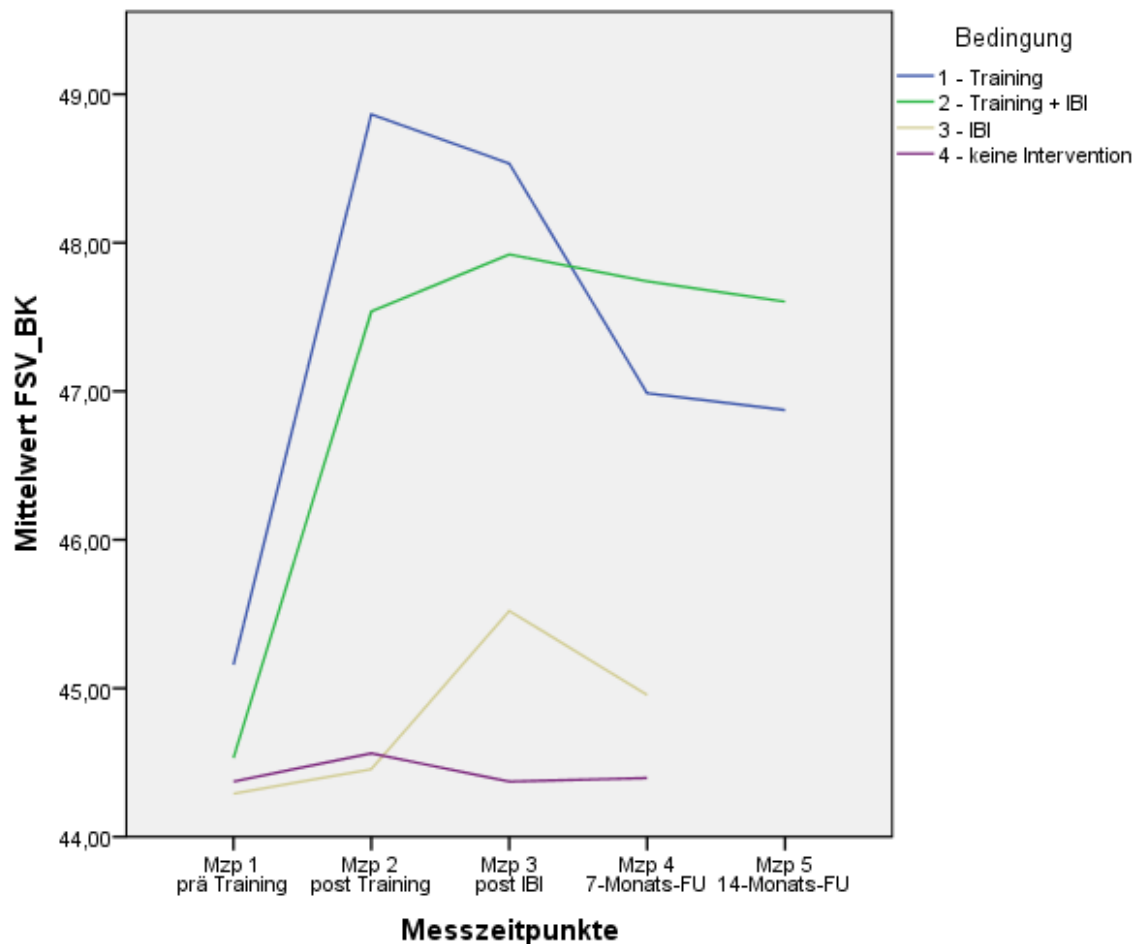


Abbildung 13: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: FSV-BK über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 31 zu entnehmen.

Tabelle 31: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-BK.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$	1.48
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$	-.52
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.18
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$	-.55
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.06

4.3.2.1 Zusammenfassung FSV-BK

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an Beziehungskompetentem Verhalten nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Eine große Effektstärke fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen, als auch innerhalb der Trainingsbedingungen. Nach der Teilnahme an der IBI alleine (Bed. 3) kam es erwartungskonträr ebenfalls zu einem Zuwachs an Beziehungskompetentem Verhalten, mit einem kleinen bis mittleren Effekt. Im Vergleich kam es nach der Teilnahme am Training (Bed. 2 und Bed. 3) allerdings zu einem größeren Zuwachs an Beziehungskompetentem Verhalten als nach der Teilnahme an der IBI allein (Bed. 3) mit einer großen Effektstärke. Zum 7-Monats-Follow-up (Mzp 4) und zum 14-Monats-Follow-up (Mzp 5) blieben die nach dem Training erreichten Effekte mit einer mittleren Effektstärke stabiler für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Bed. 2: Training + IBI) bestehen als für die Teilnehmer von Bed. 1 (Training). Innerhalb der einzelnen Bedingungen zeigte sich für Bed. 1 (Training) eine mittlere Effektstärke für den Rückgang des nach dem Training vorhandenen Beziehungskompetentem Verhalten, wohingegen dieses für Bed. 2 (Training + IBI) nicht abfiel, sondern stabil blieb.

4.3.3 Skala FSV-KK

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der vier Bedingungen auf der Skala FSV-KK („Kontaktkompetentes Verhalten“) werden in Tabelle 32 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala FSV-KK erwartet, so dass es häufiger zu kompetentem Verhalten im Bereich „Sympathie erwerben“ kommt.

Tabelle 32: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-KK aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0 - >38,4)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	31.31(2.55)	30	33.08(2.48)	30	33.06(2.82)	30	31.97(2.52)	30	32.15(2.38)	23
Bed.2	31.12(1.96)	37	32.35(2.41)	36	32.36(2.77)	36	31.96(2.86)	35	31.95(2.97)	27
Bed.3	31.41(2.05)	72	30.87(2.12)	60	31.13(2.46)	45	31.21(2.31)	44		
Bed.4	31.19(2.24)	143	30.95(2.28)	116	30.77(2.15)	103	30.89(2.31)	93		
gesamt	31.25(2.18)	282	31.40(2.41)	242	31.44(2.56)	214	31.31(2.47)	202	32.04(2.69)	50

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 33 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-KK der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 14 zu entnehmen.

Tabelle 33: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-KK unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	.243		3/410.649	.867	-.14-
$M_{\text{Bed1Mzp1}}=M_{\text{Bed2Mzp1}}=M_{\text{Bed3Mzp1}}=M_{\text{Bed4Mzp1}}$.10
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u>		7.608	693.409	<.001	1.21
$(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}})$ $>(M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp1}})$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>		1.428	685.66	.154	.32
$(M_{\text{Bed1Mzp2}}-M_{\text{Bed1Mzp1}})=$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}}-M_{\text{Bed2Mzp1}})$					
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>		1.746	692.280	.081	.35
$(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$					
<u>Test 5:(Hypothese 2.1.1)</u>		.791	697.676	.429	.17
$(M_{\text{Bed3Mzp4}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$					
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u>		3.299	690.131	<.001	.61
$(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})$					
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u>		1.174	686.99	.121	-.21
$(M_{\text{Bed1Mzp4}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})<$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 8 (Hypothese 3.1.1):</u>		.226	691.304	.411	.26
$(M_{\text{Bed1Mzp5}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})<$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$					

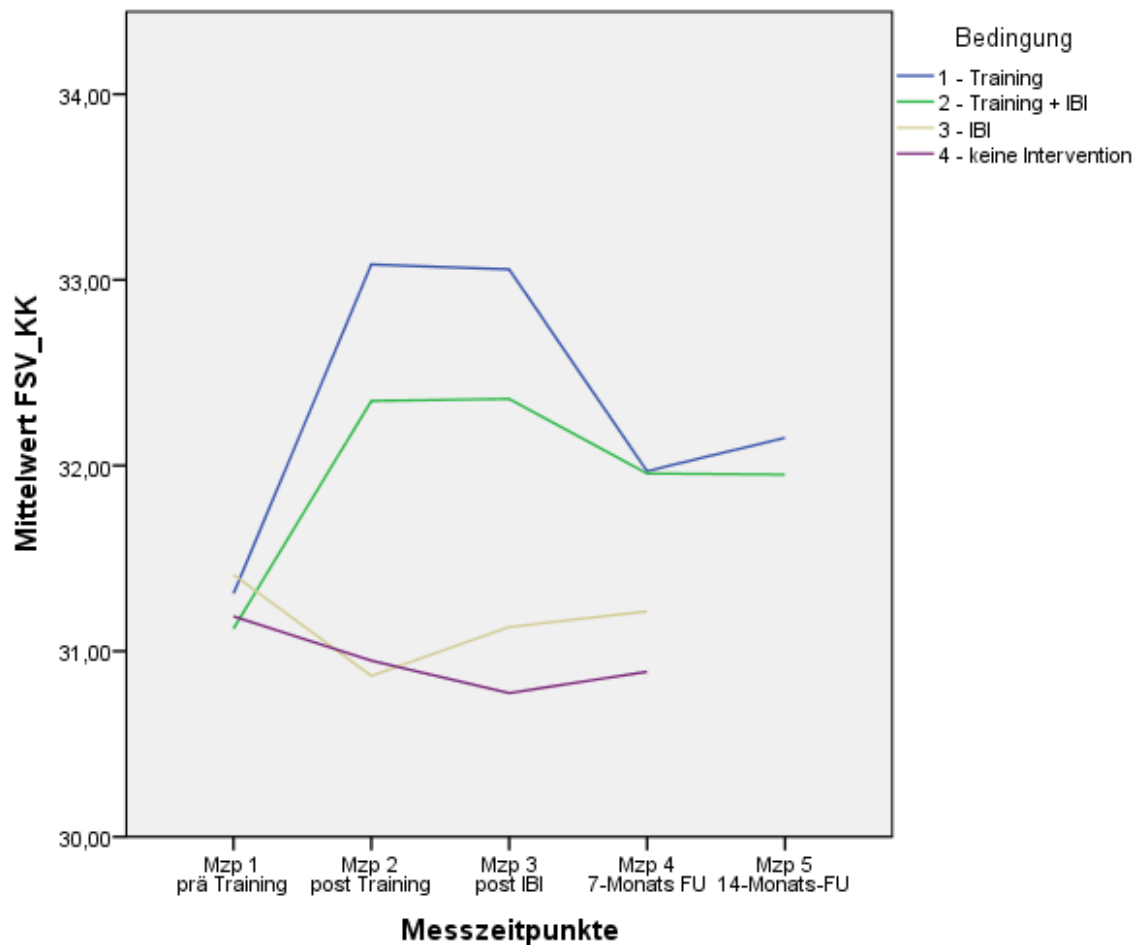


Abbildung 14: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: FSV-KK über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 34 zu entnehmen.

Tabelle 34: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-KK.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$.78
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$	-.30
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$	-.19
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.17
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$	-.08

4.3.3.1 Zusammenfassung FSV-KK

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an Kontaktkompetentem Verhalten nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Eine große Effektstärke fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen als auch innerhalb der Trainingsbedingungen. Nach der Teilnahme an der IBI alleine (Bed. 3) kam es nicht zu einem Zuwachs an Kontaktkompetentem Verhalten. Nach der Teilnahme am Training (Bed. 1 und Bed. 2) kam es zu einem deutlich größeren Zuwachs an Kontaktkompetentem Verhalten als nach der Teilnahme an der IBI allein (Bed. 3). Weder zum 7-Monats-Follow-up (Mzp 4) noch zum 14-Monats-Follow-up (Mzp 5) ließ sich ein deutlicher Unterschied für die Stabilität von Kontaktkompetentem Verhalten zwischen den Vpn der kombinierten Intervention (Bed. 2: Training + IBI) zu denen von Bed. 1 (Training) feststellen. Innerhalb der einzelnen Bedingungen zeigte sich für Bed. 1 (Training) und Bed. 2 (Training + IBI) zu Mzp 4 ein kleiner Effekt für den Rückgang des zu Mzp 2 gefundenen Kontaktkompetenten Verhaltens.

4.3.4 Skala FSV-AG

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der vier Bedingungen auf der Skala FSV-AG („Aggressives Durchsetzungsverhalten“) werden in Tabelle 35 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Abfall auf der Skala FSV-AG erwartet, so dass es seltener zu aggressivem Verhalten kommt.

Tabelle 35: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-AG aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0 - >47)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	39.55(2.72)	30	37.29(1.86)	30	38.09(2.46)	30	38.90(2.66)	30	39.22(2.57)	23
Bed.2	38.85(2.10)	37	36.87(1.65)	36	37.07(2.01)	36	37.11(1.92)	35	37.58(1.91)	27
Bed.3	39.88(2.14)	72	39.50(2.32)	60	39.30(2.03)	46	39.58(2.53)	44		
Bed.4	39.49(2.38)	143	39.23(2.43)	116	39.19(2.43)	103	39.23(2.56)	93		
gesamt	39.51(2.33)	282	38.71(2.45)	242	38.70(2.42)	215	38.89(2.59)	202	38.33(2.36)	50

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 36 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-AG der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 15 zu entnehmen.

Tabelle 36: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-AG unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u> $M_{\text{Bed1Mzp1}}=M_{\text{Bed2Mzp1}}=M_{\text{Bed3Mzp1}}=M_{\text{Bed4Mzp1}}$	1.572		3/464.897	.195	-.48-.29 ¹⁶
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u> $(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}}-M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}})$ $<(M_{\text{Bed(3+4)Mzp2}}-M_{\text{Bed(3+4)Mzp1}})$		6.648	693.723	<.001	-1.09
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp2}}-M_{\text{Bed1Mzp1}})=$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}}-M_{\text{Bed2Mzp1}})$.720	683.711	.472	-.18
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u> $(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$.768	693.114	.443	-.16

¹⁶ Zwei der sechs Effektstärken haben einen Wert <-.20, eine der sechs Effektstärken hat einen Wert >.20.

<u>Test 5:(Hypothese 2.1.1)</u>	.259	700.843	.796	.03
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$				
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u>	5.260	690.009	<.001	-.92
$(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}} - M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u>	2.836	685.926	.003	.68
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 8 (Hypothese 3.1.1):</u>	2.285	692.451	.012	.48
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				

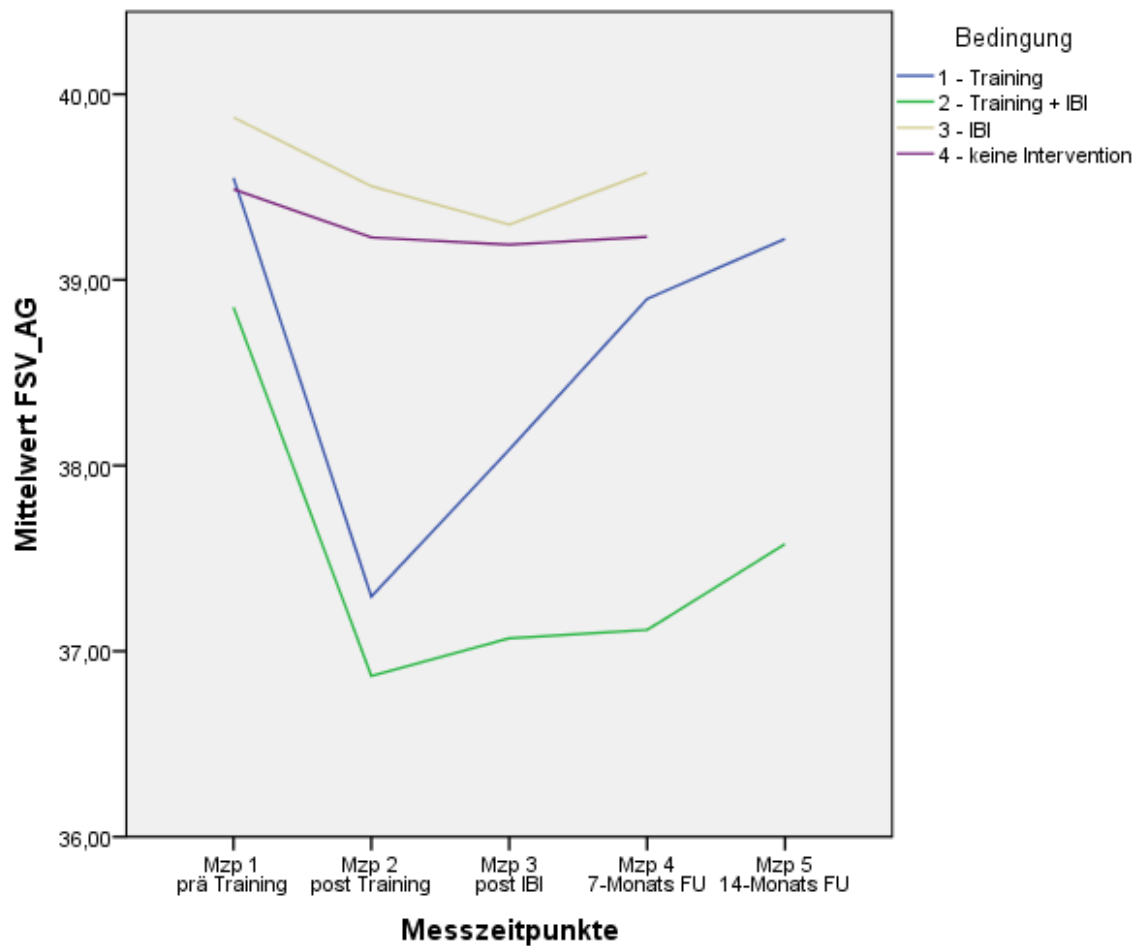


Abbildung 15: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: FSV-AG über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 37 zu entnehmen.

Tabelle 37: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-AG.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$	-.99
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.62
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.14
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.67
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.43

4.3.4.1 Zusammenfassung FSV-AG

Es zeigte sich erwartungskonform eine Reduktion an Aggressivem Durchsetzungsverhalten nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Eine große Effektstärke fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen als auch innerhalb der Trainingsbedingungen. Nach der Teilnahme an der IBI alleine (Bed. 3) kam es erwartungskonform nicht zu einem Rückgang an Aggressivem Durchsetzungsverhalten. Im Vergleich kam es nach der Teilnahme am Training (Bed. 1 und Bed. 2) mit einer großen Effektstärke zu einer größeren Reduktion an Aggressivem Durchsetzungsverhalten als nach der Teilnahme an der IBI allein (Bed. 3). Die zu Mzp 2 erreichten Effekte nach Trainingsteilnahme blieben mit einem mittleren Effekt zum 7-Monats-Follow-up (Mzp 4) und zum 14-Monats-Follow-up (Mzp 5) stabiler für die Vpn der kombinierten Intervention (Bed. 2: Training + IBI) bestehen im Vergleich zu den Vpn der Bed. 1 (Training). Innerhalb der beiden Bedingungen zeigte sich für Bed. 1 (Training) zu Mzp 4 und Mzp 5 eine mittlere Effektstärke

für den Rückgang der zu Mzp 2 erreichten Effekte, für Bed. 2 (Training + IBI) zeigte sich eine kleine Effektstärke für den Rückgang der zu Mzp 2 erreichten Effekte zu Mzp 5.

4.3.5 Skala FSV-PV

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der vier Bedingungen auf der Skala FSV-PV („Primäre Vermeidung“) werden in Tabelle 38 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Abfall auf der Skala FSV-PV erwartet, so dass es seltener zu Vermeidungsverhalten kommt.

Tabelle 38: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-PV aller vier Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0 - >50,1)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	42.07(2.69)	30	39.83(1.99)	30	39.72(2.01)	30	40.90(2.89)	30	40.39(2.46)	23
Bed.2	43.11(2.94)	37	41.49(2.61)	36	41.19(2.67)	36	41.66(2.97)	35	41.50(2.92)	27
Bed.3	42.94(2.86)	72	42.89(2.81)	60	42.11(2.90)	46	42.34(2.93)	44		
Bed.4	42.98(2.82)	143	43.04(2.91)	116	43.30(2.95)	103	43.00(2.91)	93		
gesamt	42.89(2.83)	282	42.37(2.94)	242	42.19(3.04)	215	42.31(3.00)	202	40.99(2.75)	50

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 39 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur V_{pn} berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-PV der vier Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 16 zu entnehmen.

Tabelle 39: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-PV unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte.

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	.679		3/419.960	.565	-.37-
$M_{\text{Bed1Mzp1}}=M_{\text{Bed2Mzp1}}=M_{\text{Bed3Mzp1}}=M_{\text{Bed4Mzp1}}$.06 ¹⁷
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u>		6.150	690.399	<.001	-
$(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}})$					1.00
$<(M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp1}})$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>		1.103	681.920	.270	-.31
$(M_{\text{Bed1Mzp2}}-M_{\text{Bed1Mzp1}})=$					
$(M_{\text{Bed2Mzp2}}-M_{\text{Bed2Mzp1}})$					
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>		2.498	689.108	.013	-.54
$(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$					
$(M_{\text{Bed4Mzp3}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$					
<u>Test 5:(Hypothese 2.1.1)</u>		1.108	695.408	.268	-.25
$(M_{\text{Bed3Mzp4}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})=$					
$(M_{\text{Bed4Mzp4}}-M_{\text{Bed4Mzp2}})$					
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u>		3.088	686.710	.001	-.64
$(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}}-M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}})<$					
$(M_{\text{Bed3Mzp3}}-M_{\text{Bed3Mzp2}})$					
<u>Test 7 (Hypothese 3.1):</u>		1.501	683.483	.067	.38
$(M_{\text{Bed1Mzp4}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})>$					
$(M_{\text{Bed2Mzp4}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 8 (Hypothese 3.1.1):</u>		-.390	688.403	.349	-.01
$(M_{\text{Bed1Mzp5}}-M_{\text{Bed1Mzp2}})>$					
$(M_{\text{Bed2Mzp5}}-M_{\text{Bed2Mzp2}})$					

¹⁷Drei der sechs Effektstärken haben einen Wert <-.20.

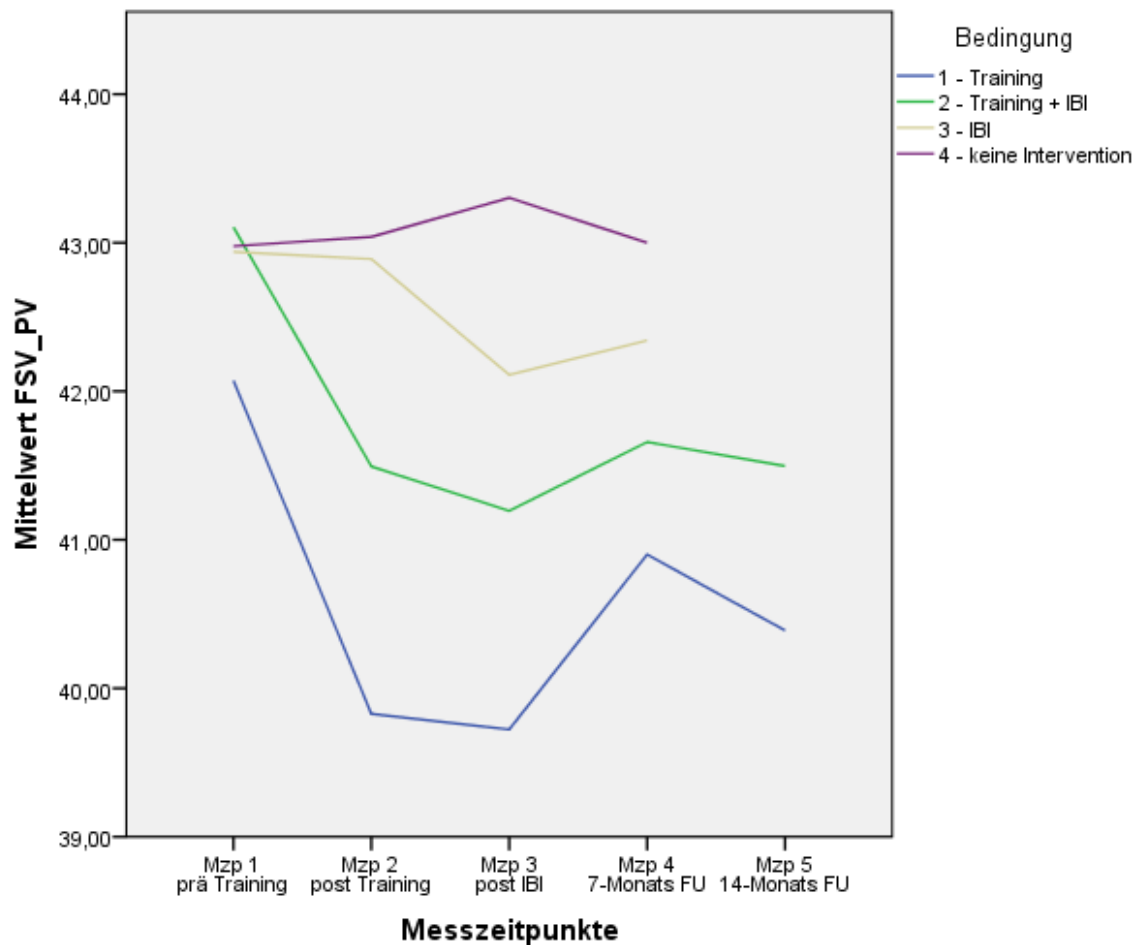


Abbildung 16: Verlauf der Mittelwerte für die vier Bedingungen auf der AV: FSV-PV über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 7 und 8 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der beiden Trainingsbedingungen zusammen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte jeweils innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 40 zu entnehmen.

Tabelle 40: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-PV.

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}2} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp}1}$	-1.09
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$.35
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}4} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$.02
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}1\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2}$	-.04
<u>Ergänzend zu Test 8:</u> $M_{\text{Bed}2\text{Mzp}5} - M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2}$	-.01

4.3.5.1 Zusammenfassung FSV-PV

Es zeigte sich erwartungskonform eine Reduktion der Primären Vermeidung nach der Teilnahme am Training für beide Trainingsbedingungen gleichermaßen. Eine große Effektstärke fand sich sowohl im Vergleich zu den Kontrollgruppen als auch innerhalb der Trainingsbedingungen. Nach der Teilnahme an der IBI alleine (Bed. 3) kam es erwartungskonträr zunächst zu einem Rückgang der Primären Vermeidung, dieser Effekt war aber über das 7-Monats-Follow-up rückläufig. Im Vergleich kam es nach der Teilnahme am Training (Bed. 1 und Bed. 2), mit einer mittleren Effektstärke, zu einer größeren Reduktion von Primärer Vermeidung, als nach der Teilnahme an der IBI allein (Bed. 3). Die zu Mzp 2 erreichten Effekte nach Trainingsteilnahme blieben zum 7-Monats-Follow-up (Mzp 4) mit einer kleinen Effektstärke stabiler für die Vpn der Bed. 2 (Training + IBI) als für die Vpn der Bed. 1 (Training). Erwartungskonträr ist dieser Effekt rückläufig zu Mzp 5, da unterscheiden sich die beiden Bedingungen nicht hinsichtlich der Stabilität der Effekte. Innerhalb der einzelnen Bedingungen zeigte sich für Bed. 1 (Training) zu Mzp 4 ein Rückgang der zu Mzp 2 erreichten Effekte mit einer kleinen Effektstärke, für Bed. 2 (Training + IBI) zeigte sich kein Rückgang der zu Mzp 2 erreichten Effekte zu Mzp 4 und Mzp 5.

4.4 Zusammenfassung der Ergebnisse von Studie 1

Es zeigten sich teilweise kleine Unterschiede zwischen den Versuchspersonen in den vier Bedingungen zu Mzp 1 wobei diese kleinen Effekte nicht signifikant wurden. Hypothese 1 konnte für alle elf AVn beibehalten werden; nach der Teilnahme am Training hatten die Versuchspersonen der Trainingsbedingungen günstigere Veränderungen auf allen elf AVn als

die Versuchspersonen der Kontrollbedingungen mit mittleren bis großen Effektstärken. Zwischen den beiden Trainingsbedingungen gab es keine signifikanten Unterschiede nach der Teilnahme am Training, wobei sich in vier Fällen dennoch kleine Effekte fanden. Nach der Teilnahme an der IBI alleine, kam es nur bei einer AV nachhaltig zu einer Veränderung im Vergleich zur Wartekontrollgruppe, darüber hinaus ließen sich bei drei AVn kleine Effekte finden. Nach der Teilnahme am Training zeigten die Teilnehmer der Trainingsbedingungen signifikant größere Veränderungen als die Teilnehmer der Bed. 3 (IBI allein) mit kleinen bis großen Effektstärken.

Die zu Mzp 2 erreichten Effekte nach Trainingsteilnahme blieben mit kleinen bis mittleren Effekten stabiler zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) für die Teilnehmer der Bed. 2 (Training + IBI) im Vergleich zu den Teilnehmern der Bed. 1 (Training) erhalten. Dieser Effekt konnte bei sieben der elf AVn inferenzstatistisch abgesichert werden. Zu Mzp 5 (14-Monats-Follow-up) blieben die Effekte nach Teilnahme am Training in zehn von elf Fällen stabiler für die Teilnehmer der Bed. 2 (Training + IBI) im Vergleich zu den Teilnehmern der Bed. 1 (Training) mit einem kleinen bis mittleren Effekt erhalten. Dieser Effekt konnte bei fünf der elf AVn inferenzstatistisch abgesichert werden. Eine Übersicht über die Effektstärken der acht Tests des gemischten linearen Modells für die sechs AVn für die als günstige Veränderung ein Zuwachs auf den Skalen erwartet wurde zeigt Tabelle 41. Eine Übersicht, über die Effektstärken der acht Tests des gemischten linearen Modells für die fünf AVn für die als günstige Veränderung ein Abfall auf den Skalen erwartet wurde, zeigt Tabelle 42.

Tabelle 41: Effektstärken (d) mit Kennzeichnung für Signifikanz () für die acht Tests des gemischten linearen Modells für die sechs AVn für die als günstige Veränderung ein Zuwachs auf den Skalen erwartet wurde.*

Test	IS+	IV+	SWE	FSV-RK	FSV-BK	FSV-KK
<u>Test 1:</u>	-.19-.39	-.01-.06	.01-.14	-.13-.27	.04-.43	-.14-.10
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed2Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$ $= M_{\text{Bed4Mzp1}}$						
<u>Test 2 (Hypothese 1.1/2/3):</u>	1.14*	.63*	.83*	1.24*	1.68*	1.21*
$(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}})$ $> (M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp2}} - M_{\text{Bed}(3+4)\text{Mzp1}})$						
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	.17	.07	-.04	.14	.32	.32
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}})$						
<u>Test 4 (Hypothese 2.1/2/3):</u>	.19	.02	.44*	.27	.66*	.35
$(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$						
<u>Test 5: (Hypothese 2.1/2/3.1)</u>	.05	-.33	.10	.01	.41*	.17
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$						
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u>	.59*	.36*	.50*	1.03*	1.19*	.61*
$(M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp2}} - M_{\text{Bed}(1+2)\text{Mzp1}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$						
<u>Test 7 (Hypothese 3.1/2/3):</u>	-.47*	-.25	-.31*	-.69*	-.77*	-.21
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$						
<u>Test 8 (Hypothese 3.1/2/3.1):</u>	-.41	-.22	-.24	-.56*	-.58*	.26
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$						

Tabelle 42: Effektstärken (d) mit Kennzeichnung für Signifikanz (*) für die acht Tests des gemischten linearen Modells für die fünf AVn für die als günstige Veränderung ein Abfall auf den Skalen erwartet wurde.

	ES+	EV+	IS-	FSV-AG	FSV-PV
<u>Test 1:</u>	-.21-.14	-.28-.07	-.22-.16	-.48-.29	-.37-.06
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed2Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}} = M_{\text{Bed4Mzp1}}$					
<u>Test 2 (Hypothese 1.1/2/3):</u>	-.87*	-.54*	-.57*	-1.09*	-1.00*
$(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}} - M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}})$ $< (M_{\text{Bed(3+4)Mzp2}} - M_{\text{Bed(3+4)Mzp1}})$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	.07	.00	-.07	-.18	-.31
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}})$					
<u>Test 4 (Hypothese 2.1/2/3):</u>	.00	-.29	-.09	-.16	-.54*
$(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp3}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$					
<u>Test 5: (Hypothese 2.1/2/3.1)</u>	.33	-.04	.07	.03	-.25
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}) =$ $(M_{\text{Bed4Mzp4}} - M_{\text{Bed4Mzp2}})$					
<u>Test 6 (Hypothese 2.4):</u>	-.73*	-.36*	-.36*	-.92*	-.64*
$(M_{\text{Bed(1+2)Mzp2}} - M_{\text{Bed(1+2)Mzp1}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp3}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					
<u>Test 7 (Hypothese 3.1/2/3):</u>	.28*	.22	.50*	.68*	.38
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 8 (Hypothese 3.1/2/3.1):</u>	.19	.35*	.56*	.48*	-.01
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					

5 Diskussion Studie 1

Ziel dieser Studie war es zu untersuchen, ob eine Internet-basierte Intervention eingesetzt werden kann, um die Trainingseffekte des Gruppentrainings sozialer Kompetenzen langfristig nachhaltig aufrecht zu erhalten. Zunächst wurde überprüft, ob es im Vergleich zu einer Wartekontrollgruppe zu Trainingseffekten nach der Teilnahme am GSK auf kognitiven und behavioralen Maßen kam. Zentral war die Fragestellung, ob diese intendierten Trainingseffekte durch den kombinierten Einsatz mit der Internet-basierten Intervention in einem größeren Ausmaß über die Zeit aufrecht erhalten wurden als durch die Teilnahme am Training alleine. Dabei wurde kontrolliert, ob die ausschließliche Teilnahme an der Internet-basierten Intervention zu denselben Effekten führte wie die Teilnahme am GSK alleine. Die Ergebnisse zu diesen Fragestellungen werden im Weiteren diskutiert.

In Bezug auf die Wirksamkeit des GSK wurden im Vorher-Nachher-Vergleich der Experimentalgruppen mit den Wartekontrollgruppen deutliche Veränderungen auf allen erhobenen Maßen gefunden. Nach der Teilnahme am Training wiesen die Teilnehmer der Experimentalgruppe deutlich günstigere Attributionsmuster, eine höhere Selbstwirksamkeit sowie sozial kompetentere Verhaltensstrategien auf. Die Effektstärken lagen im mittleren bis hohen Bereich ($d = .54$ bis $d = 1.68$). Die Intragruppeneffektstärken lagen ebenfalls fast ausschließlich im mittleren bis großen Bereich ($d = .43$ bis $d = 1.48$). Diese Ergebnisse sprechen für die Wirksamkeit des Trainings mit guten Effektstärken. Dabei wurde kontrolliert, ob sich die Teilnehmer der beiden Trainingsbedingungen unterschieden. Für drei Skalen bestanden kleine Unterschiede zwischen den beiden Trainingsbedingungen ($d = .32$), die allerdings nicht signifikant wurden. Diese Unterschiede können allerdings auch auf einen Anfangseffekt zurückzuführen sein. Zum ersten Messzeitpunkt unterschieden sich die Teilnehmer der vier Bedingungen teilweise auf einigen Maßen mit kleinen Effekten, wenn auch nicht signifikant.

Als zentrale Fragestellung wurde untersucht, ob die erreichten Trainingseffekte für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Training + Internet-basierte Intervention) in größerem Ausmaß aufrechterhalten wurden als für die Teilnehmer, die nur das Training erhielten. Die Ergebnisse zeigen, dass zum 7-Monats-Follow-up der Rückgang der Trainingseffekte für die Teilnehmer der kombinierten Intervention tatsächlich geringer ausfiel. Die Effektstärken liegen im kleinen bis mittleren Bereich ($d = .21$ bis $d = .77$), sieben der elf Effekte können

auch inferenzstatistisch abgesichert werden. Die Ergebnisse sprechen deutlich für die Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention. Zum 14-Monats-Follow-up ist die Stichprobe deutlich kleiner und die Ergebnisse müssen vorsichtiger interpretiert werden. Es lassen sich noch für neun der elf Skalen kleine bis mittlere Effektstärken ($d = .22$ bis $d = .58$) für die stärkere Aufrechterhaltung der Trainingseffekte bei den Teilnehmern der kombinierten Bedingung finden, wovon sich fünf inferenzstatistisch absichern lassen. Auch die Intragruppeneffektstärken wiesen darauf hin, dass die Effekte für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Training + IBI) über die Zeit entweder einen geringeren Rückgang oder sogar einen Zuwachs der Trainingseffekte im Vergleich zu den Teilnehmern des Trainings verzeichneten. Diese Ergebnisse können als deutliche Hinweise für die Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention zur langfristigen Aufrechterhaltung der Trainingseffekte gesehen werden. Bemerkenswert ist dabei, dass die Teilnehmer der kombinierten Intervention zu den Follow-up Zeitpunkten zwar deutlich überlegen waren, also geringeren Rückgang oder sogar Zuwachs der Trainingseffekte verzeichneten, allerdings auch für die Teilnehmer der Bedingung 1 (nur Training) die Trainingseffekte zu den Follow-up-Zeitpunkten nicht komplett rückläufig sind (vergleiche Intragruppeneffekte in Kapitel 4). Die Ergebnisse sprechen somit auch für eine längerfristige Wirkung des GSK, welche durch die Internet-basierte Intervention noch deutlich nachhaltiger aufrechterhalten werden kann. Aufgrund vorheriger Überlegungen zur Teststärke der Studie war abzusehen, dass für kleine und mittlere Effektstärken eher keine inferenzstatistische Absicherung erfolgen konnte, da dafür eine deutlich größere Stichprobe nötig gewesen wäre (vergleiche Rost, 2005; Westermann, 2005).

Des Weiteren wurde kontrolliert, ob nicht die Teilnahme an der Internet-basierten Intervention alleine zu vergleichbaren Effekten wie die Teilnahme am Training selbst führte. Ein Vergleich der Teilnehmer der Internet-basierten Intervention alleine mit Teilnehmern der Wartekontrollgruppe zeigt, dass unmittelbar nach der Teilnahme an der IBI kleine bis mittlere Effekte auf sechs der elf Skalen zu finden sind ($d = .27$ bis $d = .66$), zwei davon sind signifikant. Diese Effekte sind allerdings rückläufig zum 7-Monats-Follow-up: lediglich für vier Skalen lassen sich noch kleine Effekte finden ($d = .25$ bis $d = .41$), wovon nur noch einer signifikant wird. Vergleicht man die Teilnehmer des Trainings mit denen der Internet-basierten Intervention, sind die Trainingsteilnehmer auf allen Skalen überlegen mit kleinen bis großen Effektstärken ($d = .36$ bis $d = 1.03$), die alle inferenzstatistisch abgesichert sind.

Die Ergebnisse sprechen dafür, dass die Teilnahme an der Internetbasierten Intervention (ohne Training) zu kleinen Effekten führt, diese aber nicht nachhaltig aufrechterhalten werden und die Teilnahme an dem Training zu deutlich größeren Effekten führt.

Sämtliche Hypothesen können beibehalten werden. Die Ergebnisse sprechen für eine klare Wirksamkeit des Trainings und für die Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention. Obwohl die Ergebnisse, die für die Wirksamkeit des GSK sprechen, sehr gut sind, sorgt der zusätzliche Einsatz der Internet-basierten Intervention für eine deutlichere Aufrechterhaltung der Trainingseffekte. Die Internet-basierte Intervention macht dabei das Training selbst nicht redundant. Wird die Internet-basierte Intervention isoliert eingesetzt, kommt es nicht zu langfristigen Veränderungen.

Bei Studien im Bereich der Trainings in Organisationen fehlten häufig Vortest-Nachtest-Kontrollgruppenvergleiche (z.B. Powell & Yalcin, 2010; Taylor et al., 2009). Follow-up Untersuchungen fehlten nahezu in allen Untersuchungen und ließen keine Aussagen über langfristige Effekte zu (z.B. Collins & Holton, 2004; Keith & Frese, 2008). Die eingesetzten Messinstrumente waren oft subjektive Maße (z.B. Campion & Campion, 1987; Crawford et al., 1980). Autoren der Meta-Analysen beklagten, dass statistisch relevante Werte, wie Effektgrößen, regelmäßig nicht angegeben wurden (z.B. Blume et al., 2010). Diese methodischen Einschränkungen reduzieren die Aussagekraft der Ergebnisse maßgeblich. Daher wurde bei dieser Untersuchung ein besonderer Fokus auf die Auswahl eines starken Designs mit Follow-ups, dem Einsatz standardisierter Messinstrumente und einer adäquaten statistischen Auswertung unter Angabe der relevanten Effektstärken gelegt. Im Bereich der klinischen Trainings ist der Einsatz von Vortest-Nachtest-Kontrollgruppendesigns mit randomisierter Zuordnung der Versuchspersonen sowie dem Einsatz von Follow-up-Untersuchungen gängig (z.B. de Graaf et al., 2008).

In Anlehnung an die Empfehlung von Hager und Hasselhorn (2000) wurde ein Kontrollgruppendesign mit Vortest-Nachtest und mehreren Follow-up Messwiederholungen verwendet. Die Zuordnung der Versuchspersonen erfolgte annähernd randomisiert. Durch die Wahl dieses Designs konnten einflussnehmende Faktoren wie das zwischenzeitliche Geschehen, Reifungsprozesse oder auch Effekte durch die wiederholten Messungen kontrolliert

werden. Durch gleichmäßige Randomisierung der Trainerinnen auf die Trainingsgruppen konnte ein weiterer äußerer Störfaktor konstant gehalten werden.

Die Messinstrumente für kognitive Maße wurden zur guten Vergleichbarkeit in Anlehnung an frühere Studien (vergleiche Hinsch & Pfingsten, 2007) gewählt. Der Fragebogen sozialer Verhaltensgewohnheiten (Pfingsten, 2001) wurde gewählt, da dieser direkt zur Einschätzung der behavioralen Veränderung im GSK entwickelt wurde.

Die Auswahl der statistischen Analyse mittels geplanter Kontraste bei Messwiederholung mit Random Intercept auf Ebene der Versuchsperson trägt der bei Mehrfachmessung wahrscheinlicheren Abhängigkeit zwischen den wiederholten Antworten Rechnung (vergleiche Everitt, 2009). Des Weiteren wurden die Kontraste berechnet, die zur Hypothesentestung notwendig waren. Gerichtete Hypothesen konnten einseitig getestet werden. Effektstärken wurden zu allen statistischen Tests berichtet. Die Wahl des starken Designs und die strengen statistischen Auswertungen sprechen für die Gültigkeit der Ergebnisse.

5.1 Einschränkungen der Studie

Verschiedene Faktoren können die Ergebnisse verzerren. Die Stichprobengröße der Untersuchung war für die beiden Experimentalbedingungen mit $n = 30$ bzw. $n = 37$ nicht besonders groß. Bereits vorab, bei Überlegungen zur Teststärke, wurde deutlich, dass eine größere Stichprobe nötig gewesen wäre, um kleine Effekte inferenzstatistisch absichern zu können (vergleiche Westermann, 2005).

Der Drop out in den beiden Experimentalgruppen war allerdings gering (Drop out von $n = 0$ bzw. von $n = 2$ von Mzp 1 zu Mzp 4) bis zum vierten Messzeitpunkt. Zum fünften Messzeitpunkt nahmen nur noch $n = 23$ bzw. $n = 27$ (vorher $n = 30$ bzw. $n = 37$) Versuchspersonen teil. Der deutliche Rückgang in der Teilnahme zum fünften Messzeitpunkt wurde allerdings erwartet. Die Versuchspersonen waren Studierende der Fakultät für Geisteswissenschaften der TU Braunschweig und konnten mit der Teilnahme an der Studie Credits erwerben. Die Studierenden waren informiert worden, dass es vier verbindliche Messzeitpunkte gibt, danach bekamen sie ihre Credits bescheinigt. Aufgrund von Abschlüssen und Bewerbungsfristen war dies nötig. Die Studierenden wurden gebeten, darüber hinaus zum fünften Messzeitpunkt

teilzunehmen. Aufgrund der geringeren Aussagekraft der Ergebnisse durch die geringere Stichprobengröße zum fünften Messzeitpunkt werden diese lediglich als Tendenz betrachtet.

Der Drop out der beiden Kontrollbedingungen war deutlich größer als bei den beiden Experimentalbedingungen. Es war erwartet worden, dass die Versuchspersonen der beiden Experimentalbedingungen aufgrund der Teilnahme an den face-to-face Interventionen konstanter an der Untersuchung beteiligt bleiben und damit der Drop out gering wäre. Es wurde vermutet, dass eine Teilnahme an einer face-to-face Intervention die Verbindlichkeit für die Teilnehmer erhöht. Von den Teilnehmern der ersten Kontrollbedingung (Bedingung 3 – nur IBI) wurde aufgrund der fehlenden face-to-face Intervention aber durch die Teilnahme an der Internet-basierten Intervention bereits ein größerer Drop out erwartet. Somit wurden der dritten Bedingung doppelt so viele Teilnehmer zugeteilt, wie den Experimentalbedingungen. Zum ersten Messzeitpunkt nahmen an der dritten Bedingung $n = 71$ teil. Zum zweiten Messzeitpunkt waren es noch $n = 60$ und zum dritten Messzeitpunkt nur noch $n = 45$, zum vierten Messzeitpunkt noch $n = 44$. Der größte Drop out wurde bei den Teilnehmern der Wartekontrollgruppe, die während der ersten Studie gar keine Intervention erhielten, erwartet. Daher wurden der Wartekontrollgruppe doppelt so viel Teilnehmer wie der dritten Bedingung zugeordnet. Zum ersten Messzeitpunkt nahmen an der Wartekontrollgruppe $n = 145$ teil. Zum zweiten Messzeitpunkt waren es noch $n = 116$, zum dritten Messzeitpunkt nur noch $n = 102$ und zum vierten Messzeitpunkt noch $n = 93$. Der Drop out der Experimentalbedingung während der Untersuchung war somit wie erwartet gering, der Drop out der Kontrollgruppen, wie erwartet deutlich höher. Die vor der Durchführung der Studie erwarteten Drop out Verteilungen über die vier Bedingungen trafen entsprechend ein. Unklar dabei ist, ob der höhere Drop out der Kontrollgruppen tatsächlich an der fehlenden Teilnahme der face-to-face Intervention und damit mit einem geringeren Commitment gegenüber der Studie einherging. Dies sollte in zukünftigen Studien untersucht oder auch nach Möglichkeiten gesucht werden, den Drop out zu verringern, um mögliche Verzerrungen der Ergebnisse durch einen möglichen selektiven Drop out zu verhindern. Für die Praxis impliziert dies allerdings, dass bei reinen Internet-basierten Interventionen mit sehr geringem Trainerkontakt ein sehr hoher Drop out zu erwarten ist. In der kombinierten Anwendung einer face-to-face Intervention mit nachfolgender Internet-basierter Intervention scheint dahingegen nicht mit einem erhöhtem Drop out zu

rechnen sein. Haben die Teilnehmer bereits am Training teilgenommen, bleiben sie auch bei der Internet-basierten Intervention und den nachfolgenden Messzeitpunkten dabei.

Es kam allerdings bereits vor dem ersten Messzeitpunkt zu Drop out in allen Bedingungen. Von den $n = 41$ bzw. $n = 44$ angemeldeten Versuchspersonen der Experimentalbedingungen nahmen lediglich $n = 30$ bzw. $n = 37$ zum ersten Messzeitpunkt teil. Von den $n = 94$ zugeordneten Versuchspersonen der dritten Bedingung nahmen zum ersten Messzeitpunkt nur $n = 72$ teil. Von den $n = 185$ zugeordneten Versuchspersonen der vierten Bedingung nahmen zum ersten Messzeitpunkt nur 145 Personen teil. Insbesondere in Bezug auf die Experimentalgruppen wurden damit Trainingskapazitäten nicht genutzt und die Stichprobe zusätzlich minimiert. Die den Trainingsbedingungen zugeteilten Teilnehmer, die nicht rechtzeitig die Fragebögen vor dem Training ausfüllten, wurden angeschrieben und an das Ausfüllen vor der Teilnahme erinnert. Von einigen Studierenden kamen darauf Rückmeldungen, dass sie aufgrund einer Erkrankung nicht teilnehmen oder aufgrund von Überschneidungen im Stundenplan kurzfristig das Training nicht wahrnehmen könnten. Zukünftig könnte durch früheres Einladen mit verbindlicher Rückmeldung zu den Terminen oder durch frühere Vorbesprechungen eventuell ein Teil dieses Ausfalls verringert werden.

Ein experimentelles Design wurde angestrebt. Allerdings musste aus praktischen Gründen auf eine komplett zufällige Zuordnung der Studierenden auf die Bedingungen verzichtet werden. Wären alle Studierende völlig zufällig auf die Bedingungen und Trainings verteilt worden, wäre der Drop out bereits zu Beginn aufgrund mangelnder terminlicher Passung auf Seiten der Studierenden noch höher gewesen. Daher wurde nur quasi randomisiert. Alle Studierenden, die sich mit Interesse an den Trainings und der Studienteilnahme anmeldeten, gaben an insgesamt teilnehmen zu wollen und zu welchen der möglichen Terminen sie könnten. Gab jemand keine Termine an, wurde er zufällig auf eine der beiden Kontrollgruppen zugewiesen. Wurden Termine angegeben, wurden die Studierenden zufällig einer der angegebenen Trainings- und damit Experimentalbedingungen oder einer der Kontrollbedingungen zugewiesen.

Die Stichprobe wurde an der Geisteswissenschaftlichen Fakultät der Universität Braunschweig rekrutiert und umfasste somit größtenteils Studierende des Lehramts und der Erziehungswissenschaften. Der Stichprobenbeschreibung ist zu entnehmen, dass die Stich-

probe über die Bedingungen recht gleich verteilt war, mit Ausnahme des Semesters. Die Versuchspersonen der Experimentalbedingungen waren tendenziell in höheren Semestern als die der Kontrollbedingungen. Auch wenn bei solchen Studien häufig Stichproben von Studierenden zum Einsatz kommen, ist die Generalisierbarkeit der Ergebnisse bei einer selektiven Stichprobe eingeschränkt. Es sollte versucht werden, die Ergebnisse mit einer komplett randomisierten, nicht selektiven Stichprobe zu replizieren. Ebenfalls zu bedenken ist, dass die Studierenden durch die Vergabe von Credits einen weiteren externen Anreiz zur Teilnahme hatten. Da dies ebenfalls für alle Bedingungen galt, ist zumindest in der vorliegenden Studie mit keinem unterschiedlichen Einfluss auf die Ergebnisse zu rechnen. Allerdings muss beachtet werden, dass ohne Creditvergabe gegebenenfalls weniger Personen teilgenommen hätten.

Eine weitere methodische Einschränkung ist die wiederholte Messung. Auch wenn der Effekt der wiederholten Messung für alle Bedingungen gleichermaßen auftritt, ist dieser nicht wünschenswert, aber bei einem längsschnittlichen Vorgehen kaum zu vermeiden. Eine gute Möglichkeit wären Verhaltensbeobachtungen von sozial kompetentem Verhalten gewesen. Auf diese wurde aufgrund mangelnder Ressourcen und mangelnder Möglichkeiten der Umsetzbarkeit allerdings verzichtet.

5.2 Fazit und Ausblick auf Studie 2

Neben den genannten Einschränkungen sind die Ergebnisse der Studie insgesamt positiv zu bewerten. Soweit bekannt, ist dies die erste Studie, die eine Internet-basierte Intervention zur Steigerung der Nachhaltigkeit von Trainingseffekten konzipiert und systematisch auf Wirksamkeit untersucht hat. Zusammenfassend kann man sagen, dass das GSK ein wirksames Training ist und der Einsatz Internet-basierter Interventionen zur Aufrechterhaltung von Trainingseffekten geeignet ist. Somit wurde eine kostengünstige, einfach zu implementierende Methode erprobt, um Trainingseffekte aufrecht zu erhalten. Im Bereich der klinisch-psychologischen Forschung wurden Internet-basierte Interventionen nach kognitiv-behavioraler Psychotherapie bereits auf Wirksamkeit untersucht und zeigten vielversprechende Ergebnisse (z.B. Golkaramney et al., 2007). Die Ergebnisse dieser ersten Studie sprechen

für die Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention auch bei einem kognitiv-behavioralen Training.

Im Rahmen dieser ersten Studie wurde eine spezifische Internet-basierte Intervention auf Wirksamkeit überprüft. Diese Intervention war sowohl inhaltlich als auch formal sehr stark in Anlehnung an das GSK konzipiert. Es sollte eine kurze Intervention sein, um die Implementierung der Inhalte des Trainings in den Alltag zu unterstützen und gleichzeitig die Durchführbarkeit zu erhöhen und somit den Drop out gering zu halten. Dazu wurde in der Internet-basierten Intervention ein behavioraler Schwerpunkt gesetzt. Es bleibt zu untersuchen, wie die Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention beeinflusst wäre, würde man die Internet-basierte Intervention umfangreicher gestalten. In seiner Meta-Analyse zur Effektivität von präventiven Stressbewältigungstrainings stellte Kaluza (2002) fest, dass längere Programme (mehr als 10 Stunden) deutlich erfolgreicher waren ($d = .51$) als kürzere Programme (maximal 10 Stunden) ($d = .27$). Unklar ist, ob die Ergebnisse von Kaluza über face-to-face Trainings auf die Internet-basierte Intervention übertragen werden können. Dennoch ist dies ein Hinweis darauf, dass die Nachhaltigkeit durch eine umfassendere Intervention noch stärker gesteigert werden kann. In einer zweiten Untersuchung soll untersucht werden, welche Wirkung die Internet-basierte Intervention erzielt, wenn sie um eine größere Anzahl an Aufgaben erweitert wird. Da der bisherige Schwerpunkt in der Internet-basierten Intervention behavioral ausgerichtet war, das GSK aber ein klar kognitiv-behaviorales Training ist, soll die Internet-basierte Intervention dabei um kognitive Aufgaben erweitert werden.

Eine zweite Studie soll im Sinne einer vergleichenden Evaluation, die in der ersten Studie untersuchte Internet-basierte Intervention mit einer weiteren Internet-basierten Intervention, die um weitere Inhalte ergänzt ist, vergleichen. Kommen mehr Inhalte hinzu, wird die Intervention auch zeitlich länger, so dass es eine weitere Internet-basierte Intervention geben sollte, die die Inhalte in der Anzahl stabil hält und lediglich die Zeit verlängert, um die Konfundierung mit der Zeit zu kontrollieren. In einer Studie zur Untersuchung eines Trainings fanden Arthur et al. (2010), dass eine massierte Trainingsdarbietung weniger wirksam war als eine Darbietung derselben Inhalte über ein längeres Zeitintervall. Somit könnte auch eine Überlegenheit bei der Internetbasierten Intervention zu finden sein, die lediglich längere Zeit mit gleichen Inhalten beinhaltet.

6 Studie 2

Untersuchungsziel: In der zweiten Studie werden im Sinne einer vergleichenden Evaluation die ursprüngliche Internet-basierte Intervention („IBI-ursprünglich“) mit einer Variationen der IBI in Inhalt und Zeit verglichen. Die in Studie 1 in der Internet-basierten Intervention beschriebenen Aufgaben haben einen behavioralen Schwerpunkt. Da es sich bei dem verwendeten Training (GSK) um ein kognitiv-behaviorales Training handelt, bleibt zu überlegen, ob eine größere Anzahl von Aufgaben mit zusätzlichen kognitiven Aufgaben in der Internet-basierten Intervention zu einer größeren Wirksamkeit führt. Daher wird in dieser zweiten Intervention („IBI-Aufgaben“) die Anzahl der kognitiven Aufgaben erhöht und der Frage nachgegangen, ob dies zu einer besseren Aufrechterhaltung der Langzeiteffekte führt.

Die zusätzlichen Aufgaben werden so konzipiert, dass sie eine Veränderung der Kognitionen spezifisch zu den jeweiligen Situationstypen des GSK ermöglichen. Der Fokus dieser Aufgaben wird auf das Erkennen und die Differenzierung zwischen funktionalen und dysfunktionalen Selbstverbalisationen und den Aufbau funktionaler Selbstverbalisationen gelegt¹⁸.

Durch die zusätzlichen kognitiven Aufgaben kommt es insgesamt zu einer größeren Anzahl an Aufgaben (16 Aufgaben statt vormals 8) und somit auch zu einer deutlich längeren Durchführungszeit (8 Wochen statt vormals 4). Ein möglicher größerer Effekt der Aufrechterhaltung der Langzeiteffekte könnte aber sowohl mit der inhaltlichen Veränderung, als auch mit der zeitlichen Veränderung in Verbindung stehen. Arthur et al. (2010) stellten fest, dass eine massierte Trainingsdarbietung weniger wirksam war als eine Trainingsdarbietung über ein längeres Zeitintervall. Um der Konfundierung mit der Zeit Rechnung zu tragen und zu kontrollieren, ob die möglichen Effekte nicht auf die Darbietung der Internet-basierten Intervention über einen längeren Zeitraum zurückzuführen sind, wird zur Kontrolle eine dritte Bedingung eingeführt „IBI 3–Zeit“. Bei dieser dritten Bedingung „IBI 3–Zeit“ werden die identischen acht Aufgaben der „IBI 1–ursprünglich“ über acht Wochen (eine Aufgabe pro Woche) durchgeführt. Um auszuschließen, dass die Effekte aufgrund des längeren Übungszeitraums zu Stande kamen, wird die „IBI 2-Aufgaben“ noch gegen die „IBI 3-Zeit“ kontrolliert.

¹⁸ Ein Überblick über die zusätzlichen Aufgaben befindet sich im Anhang C3

6.1 Methode Studie 2-Design

In der zweiten Studie werden im Sinne einer vergleichenden Evaluation die ursprüngliche Internet-basierte Intervention mit Variationen der IBI in Inhalt und Zeit verglichen. Es wird untersucht, inwieweit eine Variation der IBI zu unterschiedlichen bzw. stärkeren Effekten in der Aufrechterhaltung der Trainingseffekte führt. Folgende Bedingungen werden eingeführt:

- Bedingung 1: Die Teilnehmer erhalten das Training und die ursprüngliche IBI 1 („IBI-ursprünglich“: Acht Aufgaben über vier Wochen, siehe Studie 1).
- Bedingung 2: Die Teilnehmer erhalten das Training und die „IBI 2-Aufgaben“: (Größere Anzahl an Aufgaben, durch Erhöhung der Anzahl der kognitiven Aufgaben, insgesamt resultieren 16 Aufgaben (je zwei Aufgaben) über acht Wochen).
- Bedingung 3: Die Teilnehmer erhalten das Training und die „IBI 3-Zeit“ (IBI-3-Zeit hat die identischen Inhalte wie die IBI 1-ursprünglich über doppelt so viel Zeit: acht Aufgaben über acht Wochen).

Es wurde ein experimentelles Design gewählt. Die Vpn der Wartekontrollgruppe von Studie 1 werden zufällig den drei Bedingungen zugeteilt. Es erfolgt ein Messzeitpunkt (Mzp 1) vor der ersten Intervention (Training), direkt nach der ersten Intervention (Mzp 2), direkt nach der zweiten Intervention (Mzp 3), ein Follow-up nach weiteren sieben Monaten (Mzp 4) sowie ein zweites Follow-up nach weiteren fünf Monaten (Mzp 5) (siehe Abbildung 17).

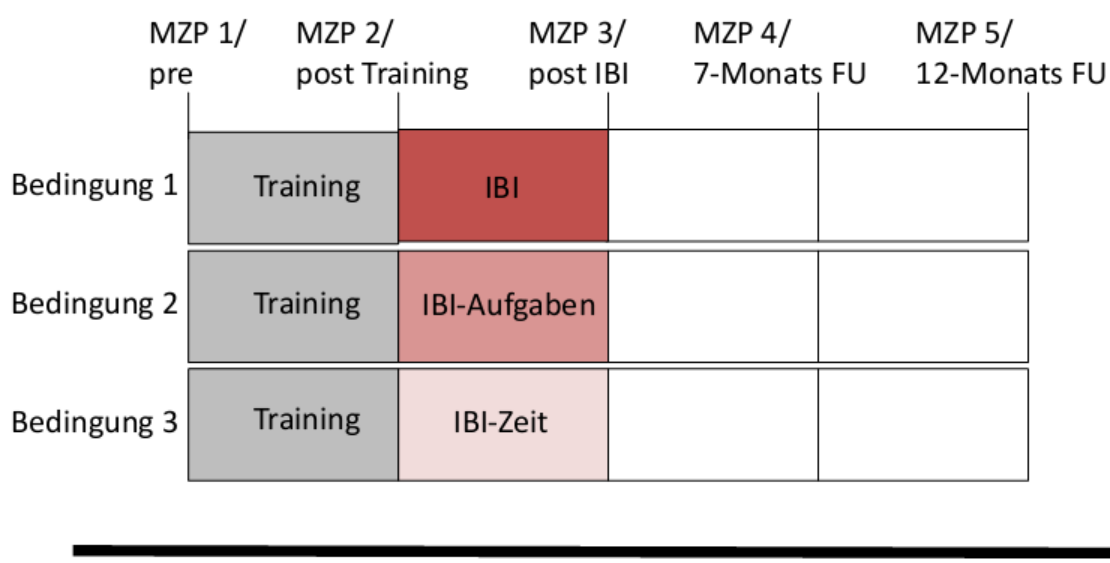


Abbildung 17: Design Studie 2 (MZP = Messzeitpunkt; FU = Follow-up)

6.2 Hypothesen

Da es sich bei dem verwendeten Training um ein kognitiv-behaviorales Training handelt, sollten Trainingseffekte sowohl in Veränderungen der Kognitionen als auch des Verhaltens zu erwarten sein. Ein zusammenfassender Überblick über die Hypothesen gibt Tabelle 43. Als Grundvoraussetzung wird postuliert, dass das Training selbst effektiv ist.

Hypothese 1: Die Trainingsteilnehmer verändern sich vom ersten Messzeitpunkt zum zweiten Messzeitpunkt auf kognitiven wie behavioralen Maßen.

Hypothese 1.1: Die Trainingsteilnehmer zeigen nach der Trainingsteilnahme günstigere Veränderungen der Attributionsmuster.

Hypothese 1.2: Die Trainingsteilnehmer zeigen nach der Trainingsteilnahme eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung.

Hypothese 1.3: Die Trainingsteilnehmer zeigen nach der Trainingsteilnahme einen größeren Zuwachs an sozial kompetenten Verhaltensstrategien.

Hypothese 1.4: Dabei unterscheiden sich die Teilnehmer der drei Bedingungen nicht systematisch.

Es wird davon ausgegangen, dass der Einsatz der Internet-basierten Intervention mit zusätzlichen Aufgaben der ursprünglichen Internet-basierten Intervention überlegen ist und die Trainingseffekte in größerem Ausmaß aufrechterhalten werden.

Hypothese 2: Die erwarteten Trainingseffekte bleiben für die Teilnehmer der „IBI-Aufgaben“ (Bedingung 2) in einem größeren Ausmaß über die Zeit erhalten als die Trainingseffekte der Teilnehmer der „IBI-ursprünglich“ (Bedingung 1).

Hypothese 2.1: Die Attributionsmuster der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 (7-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu den Attributionsmustern der Teilnehmer der IBI-ursprünglich, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 rückläufig sind.

Hypothese 2.1.1: Die Attributionsmuster der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 (12-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu den Attributionsmustern der Teilnehmer der IBI-ursprünglich, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 rückläufig sind.

Hypothese 2.2: Die Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleibt von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 (7-Monats-Follow-up) gleich, im Vergleich zu der Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der IBI-ursprünglich, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 geringer wird.

Hypothese 2.2.1: Die Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleibt von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 (12-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu der Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der IBI-ursprünglich, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 geringer wird.

Hypothese 2.3: Die sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 (7-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu den sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der IBI-ursprünglich, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 geringer werden.

Hypothese 2.3.1: Die sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 (12-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu den sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der IBI-ursprünglich, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 geringer werden.

Es wird davon ausgegangen, dass der Einsatz der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben (die zusätzlich auch einen längeren Zeitraum umfasst) der Internet-basierten Intervention über den längeren Zeitraum überlegen ist und die Trainingseffekte in größerem Ausmaß aufrechterhalten werden.

Hypothese 3: Die erwarteten Trainingseffekte bleiben für die Teilnehmer der IBI-Aufgaben in einem größeren Ausmaß über die Zeit erhalten als die Trainingseffekte der Teilnehmer der IBI-Zeit.

Hypothese 3.1: Die Attributionsmuster der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 (7-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu den Attributionsmustern der Teilnehmer der IBI-Zeit, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 rückläufig sind.

Hypothese 3.1.1: Ebendies wird auch zum zweiten Follow-up-Messzeitpunkt erwartet: Die Attributionsmuster der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 (12-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu den Attributionsmustern der Teilnehmer der IBI-Zeit, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 rückläufig sind.

Hypothese 3.2: Die Selbstwirksamkeitserwartungen der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 (7-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu den Selbstwirksamkeitserwartungen der Teilnehmer der IBI-Zeit, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 geringer wird.

Hypothese 3.2.1: Die Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleibt von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 (12-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu der Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmer der IBI-Zeit, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 geringer wird.

Hypothese 3.3: Die sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 (7-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu den Selbstwirksamkeitserwartungen der Teilnehmer der IBI-Zeit, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 4 geringer werden.

Hypothese 3.3.1: Ebendies wird auch zum zweiten Follow-up-Messzeitpunkt erwartet: Die sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der IBI-Aufgaben bleiben von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 (12-Monats-Follow-up) gleich im Vergleich zu den

sozial kompetenten Verhaltensstrategien der Teilnehmer der IBI-Zeit, welche von Messzeitpunkt 2 zu Messzeitpunkt 5 geringer werden.

Tabelle 43: Überblick über die Hypothesen (Effekte werden jeweils für die elf AVn erwartet mit einer Zunahme auf den Skalen: IS+, IV+, SWE, FSV-RK, FSV-BK, FSV-KK; Abfall auf den Skalen: ES+, EV+, IS-, FSV-AG, FSV-PV, zur Erläuterung der Skalen siehe unten)

Hypothese		
Hypothese 1	Das Training ist wirksam	Mzp 1 zu Mzp 2
Hypothese 1.4	Kein Unterschied dabei zwischen den drei Bedingungen	Mzp 1 zu Mzp 2
Hypothese 2	IBI-Aufgaben führt zu stabileren Effekten als IBI-ursprünglich	Mzp 2 zu Mzp 4
		Mzp 2 zu Mzp 5
Hypothese 3	IBI-Aufgaben führt zu stabileren Effekten als IBI-Zeit	Mzp 2 zu Mzp 4
		Mzp 2 zu Mzp 5

6.3 Operationalisierung und Messinstrumente

Als unabhängige Variablen fungiert das Training mit der Internet-basierte Intervention mit den drei verschiedenen Ausprägungen: IBI-ursprünglich, IBI-Aufgaben, IBI-Zeit.

Zur Vergleichbarkeit der ersten und zweiten Studie werden die in Studie 1 verwendeten Messinstrumente verwendet. Es kommen fünf Skalen des IE-SV-F (Internal/External-Stabil/Variablen-Fragebogen, Dormann & Hinsch, 1981), der SWE (Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung, Schwarzer & Jerusalem, 1999) sowie der FSV (Fragebogen sozialer Verhaltensgewohnheiten, Pfingsten, 2001) zur Anwendung (zur genaueren Beschreibung siehe Studie 1). Tabelle 44 gibt einen Überblick über die verwendeten Messinstrumente.

Tabelle 44: Überblick über die Messinstrumente

Messinstrumente	Verwendete Skalen
IE-SV-F (Dorrmann & Hinsch, 1981)	IS+, IV+, ES +, EV+, IS-
Fragebogen zur Erfassung kognitiver Verarbeitung von Erfolgs- und Misserfolgs-situationen	
SWE (Schwarzer & Jerusalem, 1999)	SWE
Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung	
FSV (Pfungsten, 2001)	Rechtskompetenz (FSV-RK), Kontaktkompetenz (FSV-BK), Beziehungskompetenz (FSV-KK), aggressives Verhalten (FSV-AG), Vermeidungsverhalten (FSV-PV)
Fragebogen sozialer Verhaltensgewohnheiten	
Soziodemographische Angaben	

6.4 Beschreibung der Stichprobe

An der zweiten Studie nahmen 103 Personen teil. In Bedingung 1 (IBI-ursprünglich) waren 29 Versuchspersonen, in Bedingung 2 (IBI-Aufgaben) waren 37 Versuchspersonen und in der Bedingung 3 (IBI-Zeit) waren ebenfalls 37 Versuchspersonen. Die Versuchspersonen (Vpn) waren Studierende des Instituts für Pädagogische Psychologie, die an der ersten Studie in der Wartekontrollgruppe teilgenommen hatten (78%) oder über Aushang oder Homepage des Instituts geworben wurden (22%). Die Teilnehmer der Bedingung 1 bestanden zu 71% aus Teilnehmern der Wartekontrollgruppe und zu 29% aus neu angemeldeten Teilnehmern. Die Teilnehmer der Bedingung 2 bestanden zu 74% aus Teilnehmern der Wartekontrollgruppe und zu 26% aus neu angemeldeten Teilnehmern. Die Teilnehmer der Bedingung 3 bestanden zu 85% aus Teilnehmern der Wartekontrollgruppe und zu 15% aus neu angemeldeten Teilnehmern. Die Studierenden hatten die Möglichkeit durch ihre Teilnahme im Professionalisierungsbereich 4 (Handlungsorientierte Angebote) eine Studienleistung mit 4 Credits zu erwerben.

Die soziodemographischen Daten der Stichprobe verteilt über die drei Bedingungen sind Tabelle 45 zu entnehmen.

Tabelle 45: Soziodemographische Daten der Stichprobe (N = 103): Häufigkeiten absolut/relativ, Mittelwerte M, Streuungen SD und Range, getrennt für Frauen und Männer

		Gesamtbedingung		
Variable		Bed. 1	Bed. 2	Bed. 3
		IBI-ursprünglich	IBI-Aufgaben	IBI-Zeit
		(n = 29)	(n = 37)	(n = 37)
Studiengang	1-Fä BA ERZ	4 (13.8%)	7 (18.9%)	3 (8.1%)
	2-Fä BA GYM	1 (3.4%)	3 (8.1%)	5 (13.5%)
	2-Fä-BA GHR	20 (69%)	23 (62.2%)	24 (64.9%)
	Sonstige	4 (13.8%)	4 (10.8%)	5 (13.5%)
Fachsemester	≤ 2	12 (41.4%)	5 (13.5%)	14 (37.8%)
	3	10 (34.5%)	24 (64.9%)	13 (35.2%)
	4	2 (6.9%)	0	6 (16.2%)
	≥ 5	5 (17.2%)	8 (21.6%)	4 (10.8%)
Geschlecht	Weiblich	24 (82.8%)	35 (94.6%)	31 (83.8%)
	Männlich	5 (17.2%)	2 (5.4%)	6 (16.2%)
Alter (Jahre)	M/SD	23 (4.29)	23.03 (3.02)	23.11 (4.79)
	Range	20-41	20-32	20-44

Der Großteil der teilnehmenden Versuchspersonen waren Frauen (87%). Der Großteil der Versuchspersonen studierte im 2-Fächer-Bachelorstudiengang Grund-, Haupt- und Real-schullehramt (insg. 65%). Am zweithäufigsten wurden Erziehungswissenschaften (insg. 14%) und am dritt häufigsten wurde im 2-Fächer-Bachelorstudiengang Gymnasiallehramt (insg. 9%) studiert. Die anderen Studiengänge waren vergleichbar selten vertreten. Die beschriebene Verteilung entspricht etwa der Verteilung der Studierenden in der Fakultät. Die meisten Studierenden befanden sich im dritten Semester (insg. 46%). Im Mittel waren die Versuchspersonen 23 Jahre alt.

6.5 Durchführung der Untersuchung

Die zusätzlichen Aufgaben für die Variation der Internet-basierten Intervention wurden konzipiert. Nach der Beendigung der ersten Studie wurden alle Versuchspersonen der Wartekontrollgruppe eingeladen an einem Training mit nachfolgender IBI teilzunehmen. Zusätzlich wurde über Aushänge und die Homepage des Instituts für Pädagogische Psychologie für die Teilnahme geworben. Von August bis Oktober 2008 fanden acht Trainings statt. Die Versuchspersonen, die sich anmeldeten, gaben alle Teilnahmemöglichkeiten an den Trainingsterminen an. Die Zuordnung zu den Trainingsgruppen erfolgte über eine Randomisierung mit Berücksichtigung der Möglichkeiten der Trainingsteilnahme.

Die Zuordnung der Trainingsgruppen zu den Bedingungen erfolgte ebenfalls durch Zulosen. Zwei Trainingsgruppen fanden parallelisiert im August, die anderen sechs Trainingsgruppen fanden parallelisiert im Oktober statt (siehe Abbildung 18). Zwei Trainerinnen (die bereits in Studie 1 die Trainings leiteten) führten die Trainings durch. Die Trainerinnen erfuhren nicht, welcher Bedingung die trainierten Gruppen zugeordnet waren. Die Studierenden hatten ebenfalls die Möglichkeit, durch ihre Teilnahme eine Studienleistung mit 4 Credits für den Professionalisierungsbereich 4 (Handlungsorientierte Angebote) zu erwerben. Um 4 Credits zu erwerben, wurde die Teilnahme am Training, der IBI und den ersten vier Messzeitpunkten erwartet. Um eine weitere Teilnahme am fünften Messzeitpunkt wurde gebeten, diese wurde nicht als maßgeblich zum Crediterwerb aufgenommen, da der Erhebungszeitraum sehr lang war und einige Studierende die Universität bereits verlassen hatten. Die Datenerhebung

erfolgte erneut über den Anbieter „unipark“. Die Versuchspersonen erhielten zu jedem Messzeitpunkt eine E-Mail mit einem Link zum aktuellen Fragebogen, zu dem sie sich mit dem bereits vorhandenen Code und Passwort anmelden konnten. Durch die Verwendung der Codes konnten die Ergebnisse über die verschiedenen Messzeitpunkte zugeordnet werden und gleichzeitig die Trennung von personen- und ergebnisbezogenen Daten gewahrt werden. Die Teilnehmer erhielten parallelisiert die E-Mails mit der Einladung zum Ausfüllen der Fragebögen. Der erste Messzeitpunkt erfolgte vor dem Training der zweite Messzeitpunkt unmittelbar nach dem Training. Der dritte Messzeitpunkt erfolgte jeweils unmittelbar nach der Internet-basierten Intervention (vier oder acht Wochen nach Mzp 2), der vierte Messzeitpunkt erfolgte jeweils sieben Monate (7-Monats-Follow-up) später und der fünfte Messzeitpunkt jeweils weitere fünf Monate (12-Monats-Follow-up) später. Wurden die Fragebögen nicht ausgefüllt, erfolgten im Abstand von jeweils einem Tag bei den Messzeitpunkten 1 bis 3 und im Abstand von fünf Tagen bei den Messzeitpunkten 4 bis 5 bis zu zwei Erinnerungsmails. Es wurde sichergestellt, dass die Fragebögen bis zum Beginn der Interventionen ausgefüllt waren. Das GSK fand für alle Teilnehmer zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt in den Seminarräumen des Instituts für Pädagogische Psychologie über zwei Wochen an vier Tagen zu je fünf Stunden statt.

Direkt nach dem zweiten Messzeitpunkt erhielten die Teilnehmer Zugang zu ihrer jeweiligen IBI über Moodle. Dabei blieben die Trainingsgruppen in ihren Groß- und Kleingruppen genauso wie im Training bestehen. Die Teilnehmer der ersten Bedingung erhielten über vier Wochen zwei Mal pro Woche eine Aufgabe. Die Teilnehmer der zweiten Bedingung erhielten über acht Wochen zwei Mal die Woche Aufgaben. Die Teilnehmer der dritten Bedingung erhielten über acht Wochen einmal die Woche Aufgaben. Das Untersuchungsmaterial, die Fragebögen, Beispiel-E-Mails und die Aufgaben der Internet-basierten Intervention befinden sich im Anhang.

Nach jeweiligem Abschluss der Internet-basierten Intervention erhielten alle Versuchspersonen per E-Mail die Einladung zum Ausfüllen der Fragebögen zum dritten Messzeitpunkt. Das Vorgehen wiederholte sich zum vierten und fünften Messzeitpunkt ebenso. Abbildung 18 illustriert den zeitlichen Ablauf.

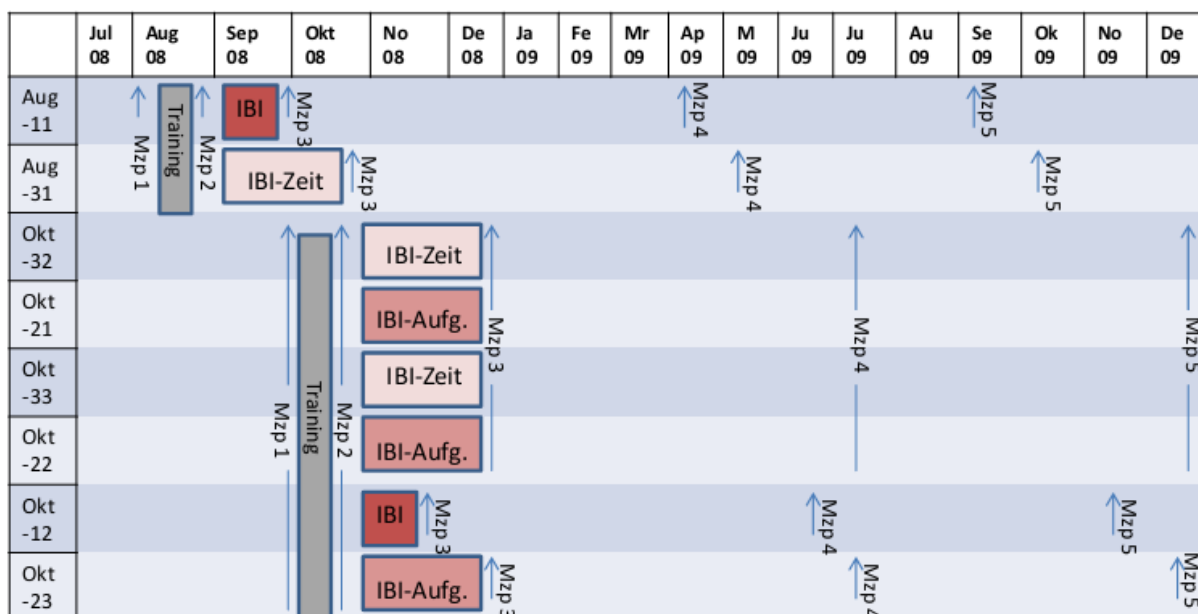


Abbildung 18: Ablaufplan der zweiten Studie

6.6 Analyseverfahren

Die statistische Auswertung erfolgte mit dem Programm IBM SPSS Statistics 19 und 20 für Windows sowie Microsoft Excel 2007. Basierend auf denselben Begründungen wie bei der ersten Studie wurde ein gemischtes lineares Modell mit Random Intercept Model und die Methode der geplanten Kontraste gewählt. Es werden sowohl Signifikanzen als auch Effektgrößen berichtet. Zur besseren Verdeutlichung der Ergebnisse werden ergänzend einige Intragruppeneffektstärken berechnet.

6.6.1 Beschreibung des aufgestellten Modells

Test 1: Mittels ANOVA über zwei Kontraste wird auf bestehende Anfangseffekte der Mittelwerte zwischen den drei Gruppen zum ersten Messzeitpunkt getestet. Es wird getestet, ob alle Gruppen zu Beginn vergleichbar sind.

Test 2: Der Kontrasttest testet, ob die Mittelwerte nach dem Training Mzp 2 größer (oder kleiner)¹⁹ sind als vor der Teilnahme am Training Mzp 1 (Hypothese 1.1, 1.2, 1.3). Es wird getestet, ob das Training wirksam ist.

Test 3: Eine ANOVA über die Kontraste testet, ob die Veränderungen (der Zuwachs oder Abfall) für die Mittelwerte der Vpn der ersten Bedingung von Mzp 1 zu Mzp 2 sich nicht von den Veränderungen (dem Zuwachs oder Abfall) der Mittelwerte der Vpn der Bedingung 2 oder 3 unterscheiden (Hypothese 1.4). Es wird getestet, ob kein systematischer Unterschied zwischen den Veränderungen der drei Trainingsgruppen direkt nach dem Training besteht.

Test 4: Dieser Kontrast testet, ob die Veränderungen (der Rückgang) der Mittelwerte der Vpn der IBI-ursprünglich von Mzp 2 zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) größer sind als die Veränderungen (der Rückgang) der Mittelwerte der Vpn der IBI-Aufgaben von Mzp 2 zu Mzp 4 (Hypothese 2.1, 2.2, 2.3).

Test 5: Eben dieser Kontrast wird getestet für die Mzp 2 (post Training) zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) (Hypothese 2.1.1, 2.2.1, 2.3.1). Es wird getestet, ob die Trainingseffekte für die Teilnehmer der IBI-Aufgaben stärker aufrechterhalten werden als für die der IBI-ursprünglich.

Test 6: Der Kontrast testet, ob die Veränderungen (der Rückgang) der Mittelwerte der Vpn der IBI-Zeit von Mzp 2 zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) größer sind als die Veränderungen (der Rückgang) der Mittelwerte der Vpn der IBI-Aufgaben von Mzp 2 zu Mzp 4 (Hypothese 3.1, 3.2, 3.3).

Test 7: Eben dieser Kontrast wird getestet, für die Mzp 2 (post Training) zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) (Hypothese 3.1.1, 3.2.1, 3.3.1). Es wird getestet, ob die Trainingseffekte für die Teilnehmer der IBI-Aufgaben stärker aufrechterhalten werden als für die der IBI-Zeit.

¹⁹Je nach Skala wird ein Zuwachs oder Abfall erwartet: Zuwachs auf den Skalen: IS+, IV+, SWE, FSV-RK, FSV-BK, FSV-KK; Abfall auf den Skalen: ES+, EV+, IS-, FSV-AG, FSV-PV

7 Ergebnisse 2

Die im Folgenden dargestellten Ergebnisse werden nicht geordnet nach Hypothesen, sondern nach Abhängigen Variablen (AV) dargestellt. Pro Abhängiger Variable, korrespondierend der Reihenfolge der AVs in Kapitel 6, erfolgt die Testung in Reihenfolge der aufgestellten Hypothesen. Es werden jeweils die Ergebnisse für das gesamte gemischte Modell und die geplanten Kontraste berichtet.

7.1 Attributionsstil

Entsprechend der ersten Studie wird in Anlehnung an frühere Evaluationsstudien zur Überprüfung der Wirksamkeit des GSK der Einfluss des Trainings und der IBI auf die Veränderung des Attributionsstils der Probanden erhoben. Die interessierenden Skalen des IE-SV-F (Dorrmann und Hinsch, 1981) sind die Skala IS+, IV+, ES+, EV+ sowie IS-. Bei den Skalen IS+, IV+ wird ein Zuwachs erwartet, bei den Skalen ES+, EV+ und IS- wird ein Abfall erwartet. Die Ergebnisse zu den einzelnen Hypothesen werden je Skala der Reihenfolge nach berichtet.

7.1.1 Skala IS+

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der drei Bedingungen (Bed. 1: IBI-ursprünglich, Bed. 2: IBI-Aufgaben, Bed.3: IBI-Zeit) auf der Skala IS+ (internal-stabiler Erfolgsattributionen) werden in Tabelle 46 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala IS+ erwartet, so dass es häufiger zu internal-stabilen Attributionen von Erfolg kommt.

Tabelle 46: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala IS+ aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 1-5)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	3.56(.54)	29	3.88(.49)	27	4.06(.65)	27	3.92(.57)	27	3.85(.59)	19
Bed.2	3.28(.65)	37	3.54(.67)	36	3.62(.71)	36	3.61(.71)	34	3.63(.78)	26
Bed.3	3.54(.58)	37	4.03(.61)	35	3.96(.63)	35	3.87(.64)	34	3.89(.69)	29
gesamt	3.45(.61)	103	3.81(.63)	98	3.87(.69)	98	3.79(.66)	95	3.78(.70)	74

Die Ergebnisse des gemischt linearen Modells zur Skala IS+ sind Tabelle 47 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala IS+ der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 19 zu entnehmen.

Tabelle 47: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala IS+ unter Angabe der F-/ t-Statistik²⁰, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	2.117		2/151.198	.124	-.43-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed1Mzp2}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$.46 ²¹
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u>		7.208	356.746	<.001	.81
$M_{\text{Bed(1+2+3)Mzp2}} >$ $M_{\text{Bed(1+2+3)Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	2.230		2/356,670	.109	-.50 ²² -
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$					-.03
$(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$					
$(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$					

²⁰ Der Kontrast gibt Auskunft über signifikante Unterschiede zwischen den untersuchten Gruppen, nicht jedoch über die Richtung der Differenzen, dazu müssen die deskriptiven Statistiken herangezogen werden (Brace et al, 2009). Die t-Statistik wird mit positivem Vorzeichen berichtet.

²¹Test 1: ANOVA über drei paarweise Kontraste. Bei der Effektstärke wird der Range der drei Effektstärken berichtet. Zwei Effektstärken hatten einen Wert >.20, bzw. <-.20.

²² Eine Effektstärke hatte einen Wert <-.20, eine Effektstärke hatte einen Wert \leq -.50.

<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>	.451	353.220	.326	-.12
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 5 (Hypothese 2.1.1):</u>	.685	355.297	.247	-.13
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 6 (Hypothese 3.1):</u>	2.417	353.432	.008	.52
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				
<u>Test 7 (Hypothese 3.1.1):</u>	2.232	354.852	.013	.43
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				

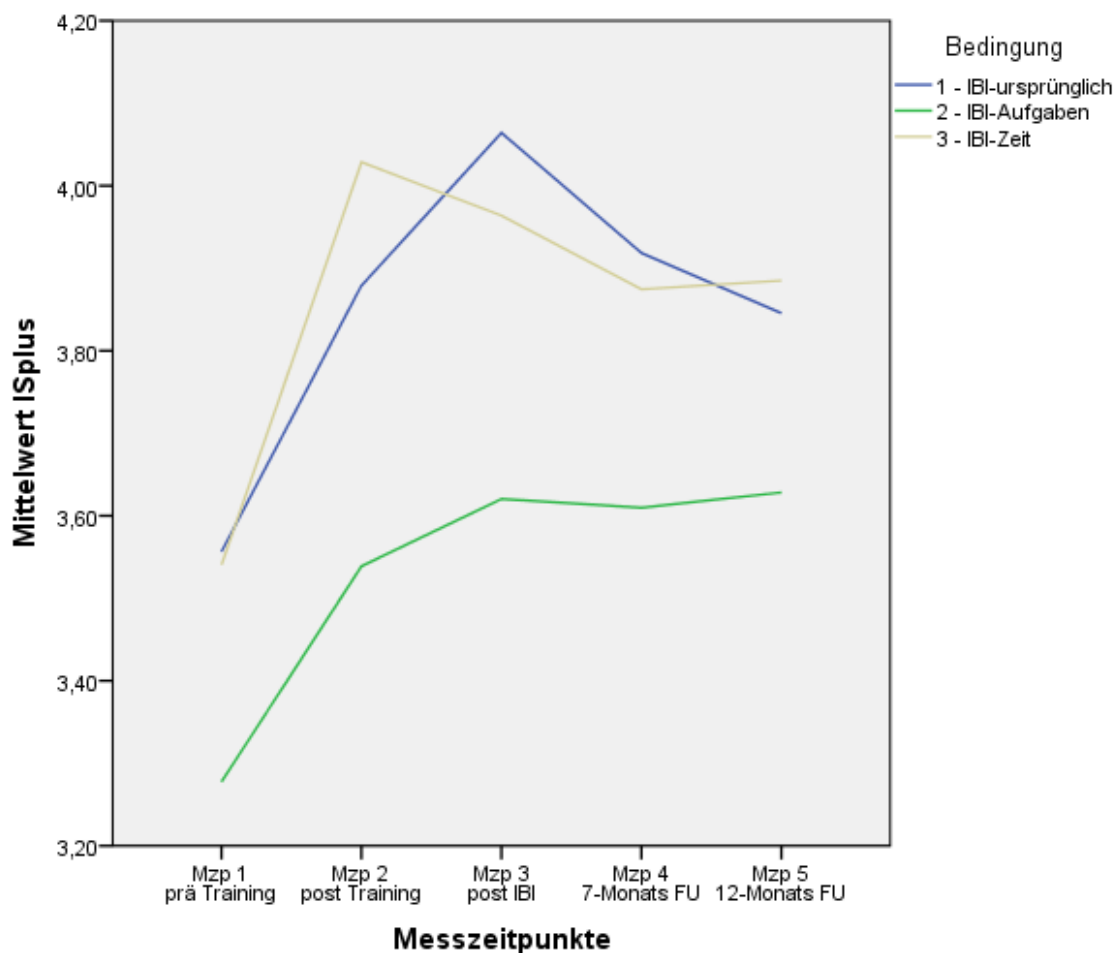


Abbildung 19: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: IS+ über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 48 zu entnehmen.

Tabelle 48: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala IS+

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$.61
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$.73
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$	1.07
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.08
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.03
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$.24
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$.15
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.28
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.28

7.1.1.1 Zusammenfassung IS+

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an internal-stabilen Erfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen mit einer großen Effektstärke, wobei die drei Trainingsbedingungen unterschiedlich starken Zuwachs hatten. Erwartungskonträr zeigte sich zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) kein Unterschied in der Stabilität der zu Mzp 2 (post Training) erreichten internal-stabilen Erfolgsattributionen zwischen den Vpn der Bed. 1 (IBI-ursprünglich) und den Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben). Innerhalb der Bed. 1 zeigte sich allerdings auch kein Abfall der Effekte von Mzp 2 zu Mzp 4. Innerhalb von Bed. 2 zeigte sich jedoch sogar noch ein leichter Zuwachs der internal-stabilen Erfolgsattributionen mit einer kleinen Effektstärke. Zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) blieben die zu Mzp 2 erreichten Effekte erwartungskonform stabiler für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) als für die Vpn

der Bed. 3 (IBI-Zeit) bestehen, mit einer kleinen bis mittleren Effektstärke. Innerhalb der Bed. 3 zeigte sich auch ein Abfall der Effekte zu Mzp 4 und Mzp 5 mit einer kleinen Effektstärke.

7.1.2 Skala IV+

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der drei Bedingungen (Bed. 1: IBI-ursprünglich, Bed. 2: IBI-Zeit, Bed.3: IBI-Aufgaben) auf der Skala IV+ (internal-variable Erfolgsattributionen) werden in Tabelle 49 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala IV+ erwartet, so dass es häufiger zu internal-variablen Attributionen von Erfolg kommt.

Tabelle 49: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala IV+ aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 1-5)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	3.89(.59)	29	4.04(.51)	27	4.14(.53)	27	4.06(.61)	27	4.02(.52)	19
Bed.2	3.76(.55)	37	3.87(.57)	36	4.02(.58)	36	4.05(.59)	34	4.12(.55)	26
Bed.3	3.81(.61)	37	4.13(.58)	35	4.15(.68)	35	4.05(.70)	34	4.05(.65)	29
gesamt	3.82(.58)	103	4.01(.56)	98	4.10(.60)	98	4.05(.63)	95	4.07(.70)	74

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 50 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur V_{pn} berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala IV+ der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 20 zu entnehmen.

Tabelle 50: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala IV+ unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u> $M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bep1Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$.343		2/175.924	.71	-.09-.22 ²³
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u> $M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp2}} > M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp1}}$		3.594	357.016	<.001	.47
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) = (M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) = (M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$	1.45		2/356.921	.236	-.48 ²⁴ -.01
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) < (M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$		1.216	352.702	.113	-.37
<u>Test 5 (Hypothese 2.1.1):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) < (M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$		2.115	355.758	.018	-.70
<u>Test 6 (Hypothese 3.1):</u> $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) > (M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$		2.426	353.006	.008	.51
<u>Test 7 (Hypothese 3.1.1):</u> $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) > (M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$		2.528	355.095	.006	.59

²³ Eine von drei Effektstärken hatte einen Wert >.20

²⁴ Zwei von drei Effektstärken hatten einen Wert <-.20

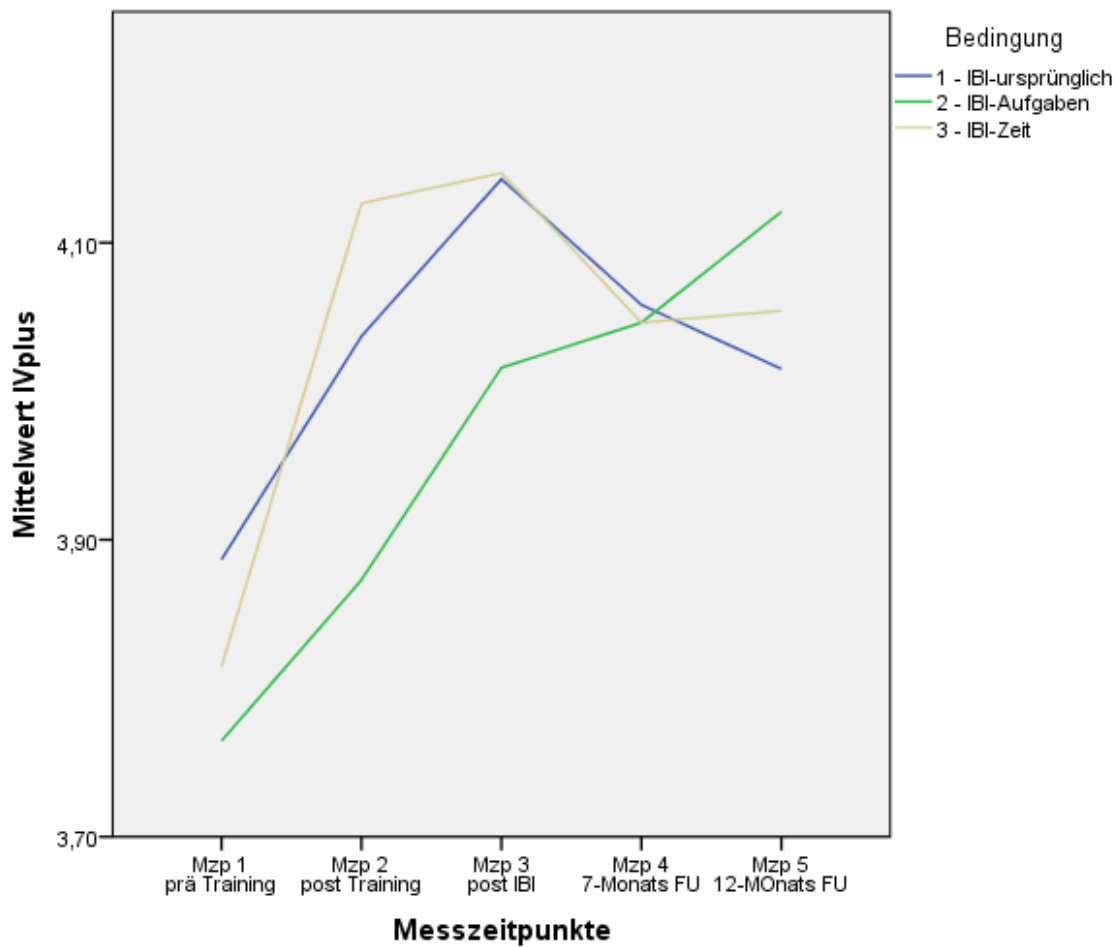


Abbildung 20: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: IV+ über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 51 zu entnehmen.

Tabelle 51: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala IV +

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$.31
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$.30
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$.82
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.04
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$	-.21
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$.45
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$.48
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.15
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.14

7.1.2.1 Zusammenfassung IV+

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an internal-variablen Erfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen mit einer kleinen bis großen Effektstärke, wobei die drei Trainingsbedingungen unterschiedlich starken Zuwachs hatten. Zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) blieben die zu Mzp 2 (post Training) erzielten Effekte erwartungskonform stabiler für die Teilnehmer der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) als für die Vpn der Bed. 1 (IBI-ursprünglich) mit einer kleinen bis mittleren Effektstärke bestehen. Innerhalb der Bed. 1 zeigte sich eine kleine Effektstärke für einen Rückgang der Effekte zu Mzp 5 (14-Monats-Follow-up). Innerhalb der Bed. 2 zeigte sich eine kleine Effektstärke für einen weiteren Zuwachs der Trainingseffekte zu Mzp 4 und Mzp 5. Zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 blieben die zu Mzp 2 erzielten Effekte erwartungskonform stabiler für die Teilnehmer der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) als für die Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) mit einer mittleren Effektstärke bestehen. Innerhalb der Bed. 3 zeigte sich kein Effekt für einen Abfall der Trainingseffekte zu Mzp 4 oder Mzp 5.

7.1.3 Skala ES+

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der drei Bedingungen (Bed. 1: IBI-ursprünglich, Bed. 2: IBI-Zeit, Bed.3: IBI-Aufgaben) auf der Skala ES+ (external-stabile Erfolgsattributionen) werden in Tabelle 52 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein

Abfall auf der Skala ES+ erwartet, so dass es seltener zu external-stabilen Attributionen von Erfolg kommt.

Tabelle 52: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala ES+ aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 1-5)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	2.59(.44)	29	2.46(.52)	27	2.49(.52)	27	2.55(.58)	27	2.61(.46)	19
Bed.2	2.79(.50)	37	2.60(.53)	36	2.57(.53)	36	2.58(.59)	34	2.47(.60)	26
Bed.3	2.67(.46)	37	2.41(.69)	35	2.42(.66)	35	2.42(.79)	34	2.34(.76)	29
gesamt	2.69(.47)	103	2.49(.59)	98	2.49(.58)	98	2.52(.66)	95	2.46(.64)	74

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 53 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala ES+ der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 21 zu entnehmen.

Tabelle 53: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala ES+ unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	.951		2/156.489	.389	-.41-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed1Mzp2}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$.25 ²⁵
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u>		3.984	357.519	<.001	-.44
$M_{\text{Bed(1+2+3)Mzp2}} <$ $M_{\text{Bed(1+2+3)Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	.865		2/357.439	.422	.17 ²⁶ -
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$.35
$(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$					
$(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$					

²⁵ Zwei der drei Effektstärken hatten einen Wert >.20, bzw. <-.20.

²⁶ Zwei der drei Effektstärken hatten einen Wert >.20.

<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>	1.139	353.845	.128	.42
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$				
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 5 (Hypothese 2.1.1):</u>	2.036	356.084	.022	.71
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$				
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 6 (Hypothese 3.1):</u>	0.492	354.072	.312	-.13
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$				
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				
<u>Test 7 (Hypothese 3.1.1):</u>	0.335	355.602	.369	-.07
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$				
$(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				

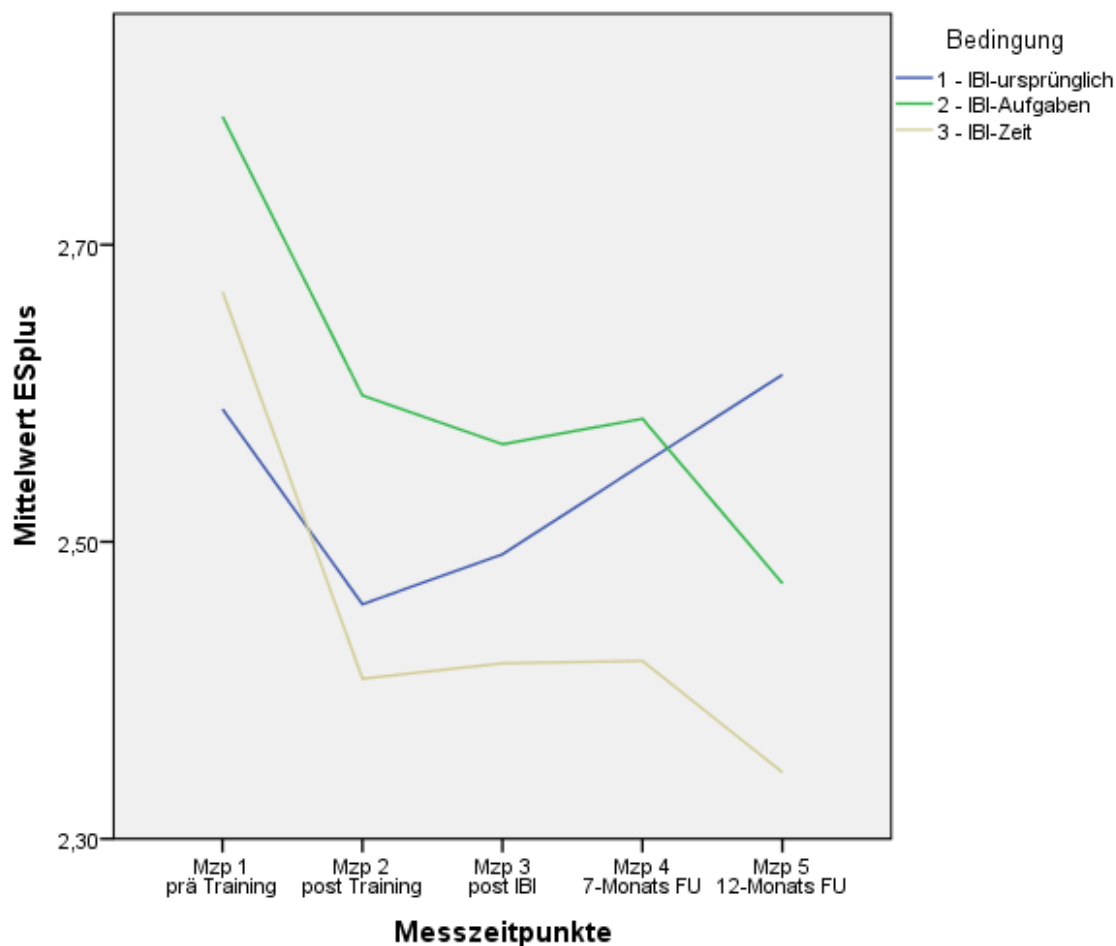


Abbildung 21: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: ES+ über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 54 zu entnehmen.

Tabelle 54: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala ES +

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$	-.24
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$	-.48
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$	-.56
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.26
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.39
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.14
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.32
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.03
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.12

7.1.3.1 Zusammenfassung ES+

Es zeigte sich erwartungskonform ein Rückgang an external-stabilen Erfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen. Dabei war der Zuwachs in den drei Trainingsbedingungen nicht signifikant verschieden, aber kleine Effekte wiesen auf einen unterschiedlich starken Zuwachs hin. Die zu Mzp 2 (post Training) erzielten Effekte blieben für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) mit einer mittleren Effektstärke stabiler aufrechterhalten als für die Vpn von Bed. 1 (IBI-ursprünglich). Innerhalb von Bed. 1 kam es zu einem Rückgang der Effekte; es traten wieder vermehrt external-stabile Erfolgsattributionen auf zu Mzp 4 und zu Mzp 5 mit einer kleinen Effektstärke. Innerhalb von Bed. 2 kam es hingegen zu Mzp 5 noch zu einem weiteren leichten Abfall im Auftreten der external-stabilen Erfolgsattribution mit einer kleinen Effektstärke. Die zu Mzp 2 erzielten Effekte blieben für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) und die Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu

Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) nicht unterschiedlich stark stabil gehalten. Innerhalb von Bed. 3 zeigte sich kein Abfall des Effekts zu Mzp 4 oder Mzp 5.

7.1.4 Skala EV+

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der drei Bedingungen (Bed. 1: IBI-ursprünglich, Bed. 2: IBI-Zeit, Bed. 3: IBI-Aufgaben) auf der Skala EV+ (external-variable Erfolgsattributionen) werden in Tabelle 55 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Abfall auf der Skala EV+ erwartet, so dass es seltener zu external-variablen Attributionen von Erfolg kommt.

Tabelle 55: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala EV+ aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 1-5)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	2.84(.57)	29	2.62(.55)	27	2.63(.63)	27	2.68(.54)	27	2.78(.40)	19
Bed.2	3.06(.63)	37	2.79(.67)	36	2.72(.69)	36	2.74(.62)	34	2.69(.66)	26
Bed.3	2.87(.68)	37	2.56(.88)	35	2.59(.86)	35	2.54(.95)	34	2.50(.93)	29
gesamt	2.93(.63)	103	2.66(.72)	98	2.65(.73)	98	2.65(.74)	95	2.64(.73)	74

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 56 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur V_{pn} berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala EV+ der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 22 zu entnehmen.

Tabelle 56: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala EV+ unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	1.008		2/145.559	.367	-.37-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bep1Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$.30 ²⁷
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u>		5.491	356.776	<.001	-.57
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp2}} <$ $M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	.274		2/356.705	.76	.01-
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$.17
<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>		1.209	353.503	.114	.40
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 5 (Hypothese 2.1.1):</u>		1.717	355.343	.044	.53
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 6 (Hypothese 3.1):</u>		.534	353.691	.297	-.13
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					
<u>Test 7 (Hypothese 3.1.1):</u>		.160	354.949	.437	.06
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					

²⁷ Zwei der drei Effektstärken hatten einen Wert >.20, bzw. <-.20.

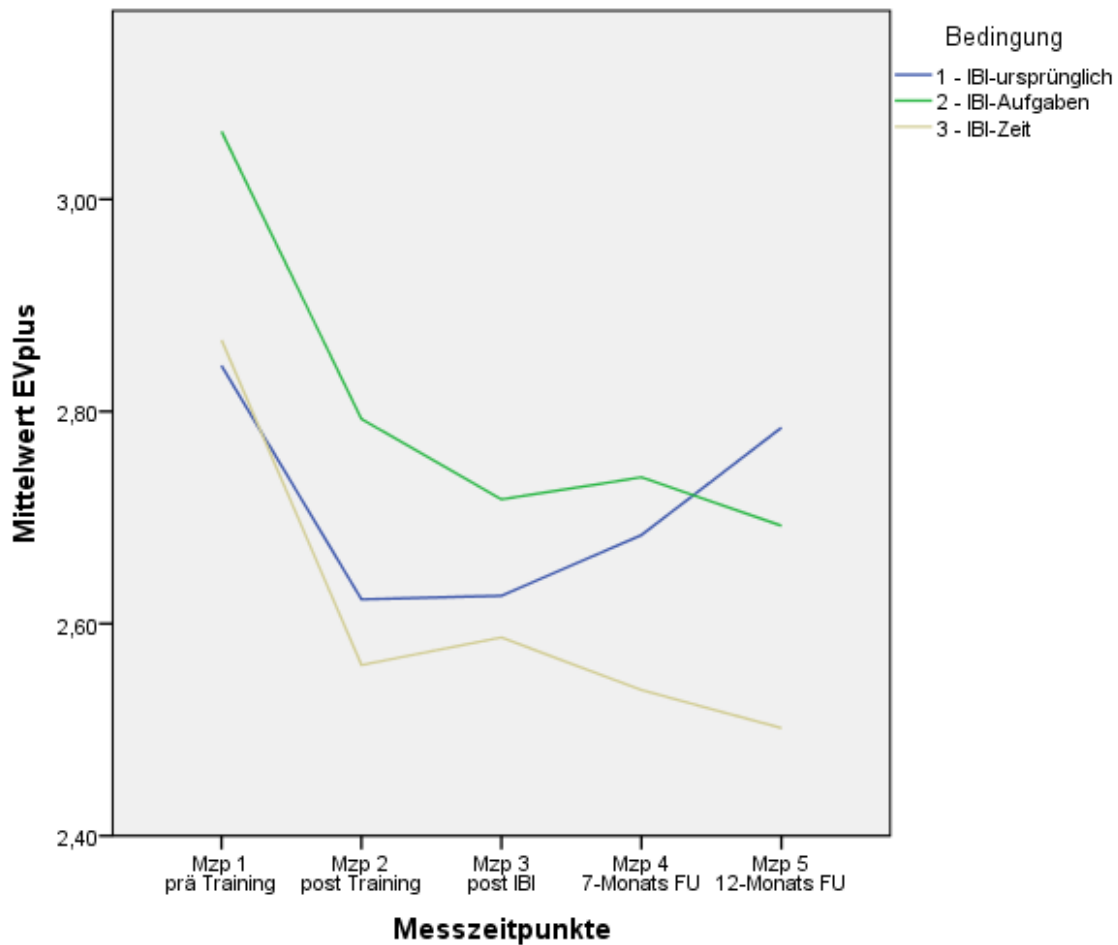


Abbildung 22: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: EV+ über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 57 zu entnehmen.

Tabelle 57: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala EV +

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$	-.46
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$	-.58
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$	-.65
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.14
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.30
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.27
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.21
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.05
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.19

7.1.4.1 Zusammenfassung EV+

Es zeigte sich erwartungskonform ein Rückgang an external-variablen Erfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen mit einer mittleren Effektstärke. Die zu Mzp 2 (post Training) erzielten Effekte blieben für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) mit einem kleinen bis mittleren Effektstärke stabiler aufrechterhalten als für die Vpn von Bed. 1 (IBI-ursprünglich). Innerhalb von Bed. 1 kam es zu einem Rückgang der Effekte; es traten wieder vermehrt external-stabile Erfolgsattributionen zu Mzp 5 auf mit einer kleinen Effektstärke. Innerhalb von Bed. 2 kam es hingegen zu Mzp 4 und zu Mzp 5 noch zu einem weiteren leichten Abfall im Auftreten der external-variablen Erfolgsattribution mit einer kleinen Effektstärke. Die zu Mzp 2 erzielten Effekte für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) und die Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) unterschieden sich hinsichtlich der Stabilität nicht zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up). Innerhalb von Bed. 3 zeigte sich kein Abfall des Effekts zu Mzp 4 oder Mzp 5.

7.1.5 Skala IS-

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der drei Bedingungen (Bed. 1: IBI-ursprünglich, Bed. 2: IBI-Zeit, Bed.3: IBI-Aufgaben) auf der Skala IS- (internal-stabile

Misserfolgsattributionen) werden in Tabelle 58 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Abfall auf der Skala IS- erwartet, so dass es seltener zu internal-stabilen Attributionen von Misserfolg kommt.

Tabelle 58: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala IS- aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 1-5)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	2.24(.68)	29	2.09(.78)	27	2.14(.75)	27	2.18(.73)	27	2.35(.73)	19
Bed.2	2.46(.66)	37	2.19(.64)	36	2.13(.63)	36	2.13(.67)	34	2.05(.65)	26
Bed.3	2.18(.58)	37	2.05(.72)	35	2.09(.68)	35	2.06(.77)	34	1.98(.65)	29
gesamt	2.30(.64)	103	2.11(.70)	98	2.12(.68)	98	2.12(.72)	95	2.10(.68)	74

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 59 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala IS- der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 23 zu entnehmen.

Tabelle 59: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala IS- unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	1.691		2/146.202	.188	-.33-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed1Mzp2}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$.46 ²⁸
<u>Test 2 (Hypothese 1.1):</u>		3.417	355.364	<.001	-
$M_{\text{Bed(1+2+3)Mzp2}} <$.36
$M_{\text{Bed(1+2+3)Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	.422		2/355.290	.656	-.17-.19
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$					
$(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$					
$(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$					

²⁸ Zwei der drei Effektstärken hatten einen Wert >.20, bzw. <-.20.

<u>Test 4 (Hypothese 2.1):</u>	1.332	351.941	.092	.33
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$				
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 5 (Hypothese 2.1.1):</u>	2.333	353.906	.01	.74
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$				
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 6 (Hypothese 3.1):</u>	.697	352.142	.243	-.15
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$				
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				
<u>Test 7 (Hypothese 3.1.1):</u>	.566	353.485	.286	-.04
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$				
$(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				

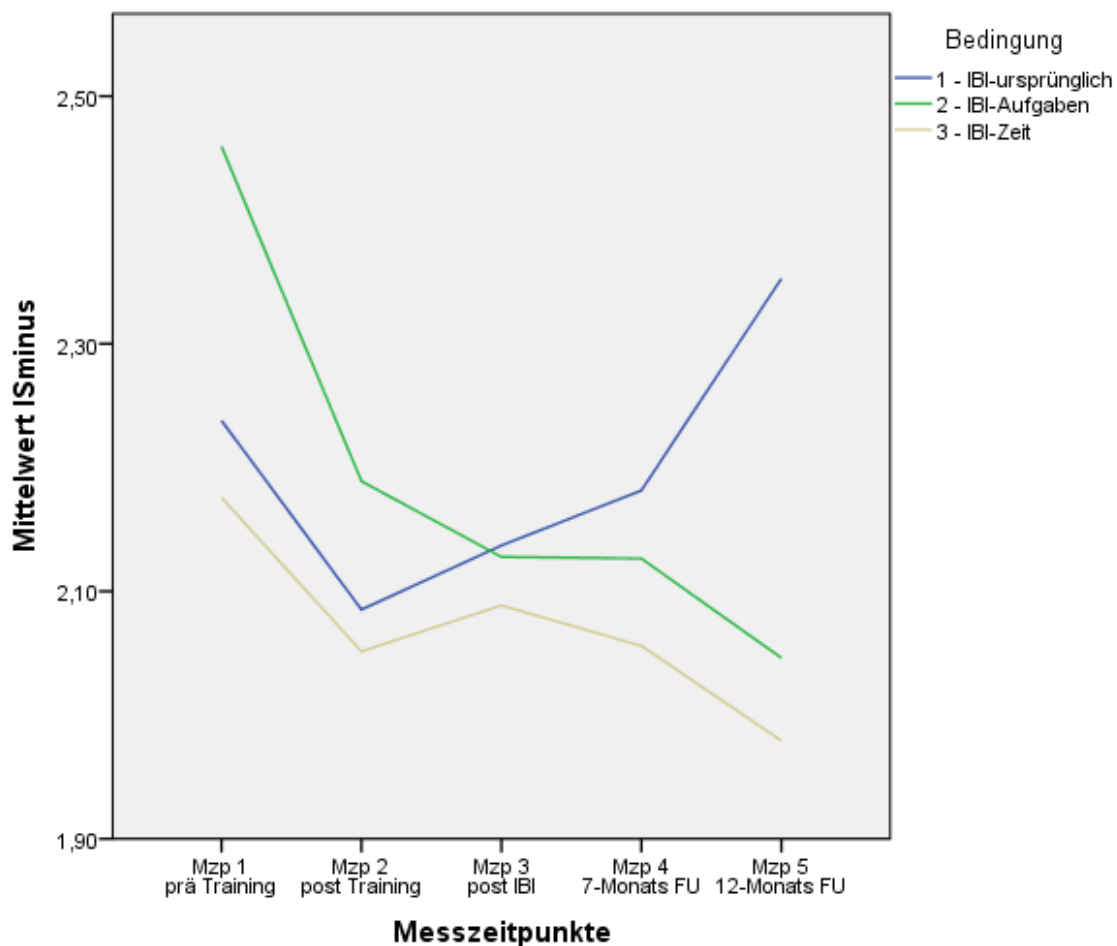


Abbildung 23: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: IS- über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen, sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 60 zu entnehmen.

Tabelle 60: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala IS-

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$	-.24
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$	-.60
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$	-.29
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.17
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.57
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.16
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.20
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.00
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.15

7.1.5.1 Zusammenfassung IS-

Es zeigte sich erwartungskonform ein Rückgang an internal-stabilen Misserfolgsattributionen nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen mit einer kleinen Effektstärke. Die zu Mzp 2 (post Training) erzielten Effekte blieben für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) mit einer kleinen bis mittleren Effektstärke stabiler aufrechterhalten als für die Vpn von Bed. 1 (IBI-ursprünglich). Innerhalb von Bed. 1 kam es zu einem Rückgang der Effekte; es traten wieder vermehrt internal-stabile Misserfolgsattributionen zu Mzp 5 auf mit einer mittleren Effektstärke. Innerhalb von Bed. 2 kam es hingegen zu Mzp 5 noch zu einem weiteren leichten Abfall im Auftreten der internal-stabilen Misserfolgsattributionen mit einer kleinen Effektstärke. Die zu Mzp 2 erzielten Effekte für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) und die Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) unterschieden sich nicht hinsichtlich der Stabilität zu Mzp 4

(7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up). Innerhalb von Bed. 3 zeigte sich kein Abfall des Effekts zu Mzp 4 oder Mzp 5.

7.2 Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der drei Bedingungen (Bed. 1: IBI-ursprünglich, Bed. 2: IBI-Zeit, Bed. 3: IBI-Aufgaben) der Skala zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung werden in Tabelle 62 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala SWE erwartet, so dass höherer Selbstwirksamkeitserwartung kommt.

Tabelle 61: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala SWE aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 1-4)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	2.97(.38)	29	3.27(.46)	27	3.34(.36)	27	3.26(.42)	27	3.18(.43)	19
Bed.2	2.83(.40)	37	2.96(.44)	36	3.12(.36)	36	3.11(.46)	35	3.05(.47)	27
Bed.3	2.96(.39)	37	3.19(.40)	35	3.30(.42)	35	3.28(.42)	34	3.16(.47)	29
gesamt	2.92(.39)	103	3.13(.45)	98	3.25(.39)	98	3.21(.44)	96	3.13(.46)	75

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 62 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur V_{pn} berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala SWE der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 24 zu entnehmen.

Tabelle 62: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala SWE unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	1.142		2/171.457	.322	-.32-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bep1Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$.34 ²⁹
<u>Test 2 (Hypothese 1.2):</u>		6.237	360.173	<.001	.64
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp2}} >$ $M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	2.298		2/360.082	.102	-.47 ³⁰ -
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$.56
<u>Test 4 (Hypothese 2.2):</u>		1.705	355.844	.045	-.30
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 5 (Hypothese 2.2.1):</u>		1.353	358.642	.089	-.37
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 6 (Hypothese 3.2):</u>		.674	356.099	.251	.09
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					
<u>Test 7 (Hypothese 3.2.1):</u>		1.345	357.985	.09	.35
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					

²⁹ Zwei der drei Effektstärken hatten einen Wert >.20, bzw. <-.20.

³⁰ Eine der drei Effektstärken hatte einen Wert <-.20, eine der drei Effektstärken hatte einen Wert >.50.

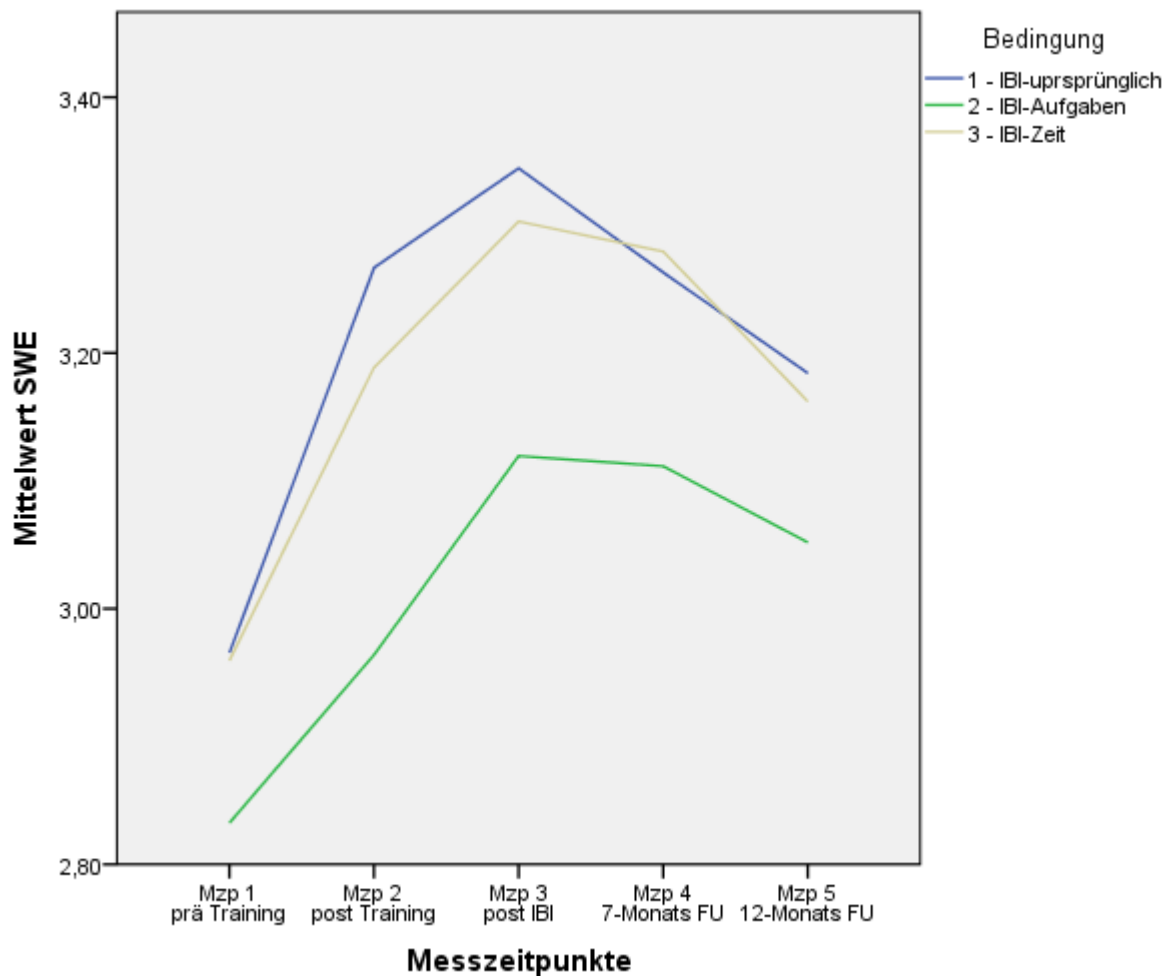


Abbildung 24: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: SWE über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 63 zu entnehmen.

Tabelle 63: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala SWE

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$.70
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$.45
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$.82
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$	-.01
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.00
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$.35
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$.38
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.29
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.02

7.2.1.1 Zusammenfassung SWE

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an Selbstwirksamkeitserwartung nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen, mit einer mittleren Effektstärke, wobei die drei Trainingsbedingungen unterschiedlich starken Zuwachs hatten, die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) hatten die kleinste Effektstärke. Die zu Mzp 2 (post Training) erzielten Effekte blieben für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) mit einem kleinen Effekt stabiler aufrechterhalten als für die Vpn von Bed. 1 (IBI-ursprünglich). Innerhalb der Bed. 1 zeigte sich auch kein Abfall der Effekte von Mzp 2 zu Mzp 4. Innerhalb von Bed. 2 zeigte sich jedoch sogar noch ein leichter Zuwachs der Selbstwirksamkeitserwartung zu Mzp 4 und zu Mzp 5 mit einer kleinen Effektstärke. Zwischen den Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) und den Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) bestand hinsichtlich des Rückgangs der Selbstwirksamkeitserwartung von Mzp 2 zu Mzp 4 kein Unterschied. Im Vergleich zu Mzp 2 zu Mzp 5 fand sich dann ein leichter Unterschied, die Selbstwirksamkeitserwartung für die Vpn der Bed. 2 war noch leicht gestiegen, wohingegen die der Vpn von Bed. 3 stabil blieben. Innerhalb von Bed. 3 fand sich ein leichter Zuwachs an Selbstwirksamkeit von Mzp 2 zu Mzp 4, es zeigte sich kein Unterschied zwischen Mzp 2 und Mzp 5.

7.3 Soziale Verhaltensgewohnheiten

Der „Fragebogen sozialer Verhaltensgewohnheiten“ (FSV, Pfingsten, 2001) beinhaltet je eine Skala zu den drei Situationstypen des GSK „Recht durchsetzen“ (FSV-RK), „Beziehungen“ (FSV-BK) und „um Sympathie werben“ (FSV-KK) (insbesondere in Kontaktsituationen) sowie eine Skala zu „aggressivem Durchsetzungsverhalten“ (FSV-AG) und eine zu „primärem Vermeidungsverhalten“ (FSV-PV). Bei den Skalen FSV-RK, FSV-BK und FSV-KK wird ein Zuwachs erwartet, bei den Skalen FSV-AG und FSV-PV wird ein Abfall erwartet. Die Ergebnisse zu den einzelnen Hypothesen werden je Skala der Reihenfolge nach berichtet.

7.3.1 Skala FSV-RK

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (V_{pn}) der drei Bedingungen auf der Skala FSV-RK („Rechtskompetentes Verhalten“) werden in Tabelle 64 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala FSV-RK erwartet, so dass es häufiger zu kompetentem Verhalten im Bereich „Recht durchsetzen“ kommt.

Tabelle 64: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-RK aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0->51,7)³¹

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	39.54(2.19)	29	40.75(2.20)	27	40.95(2.37)	27	40.63(2.57)	27	40.27(2.29)	19
Bed.2	39.85(1.95)	37	40.98(2.53)	36	41.37(2.59)	36	41.11(2.47)	34	41.27(2.60)	26
Bed.3	40.19(2.05)	37	41.41(2.49)	35	41.89(3.03)	35	41.74(2.83)	34	42.16(3.19)	29
gesamt	39.88(2.05)	103	41.07(2.42)	98	41.44(2.70)	98	41.20(2.64)	95	41.36(2.84)	74

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 65 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur V_{pn} berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen.

³¹ Korrigierte Skalenberechnung wird durch Pfingsten zur Aquieszenz-Korrektur vorgeschlagen, Berechnung und Bestimmung der Staninen-Werte befinden sich im Anhang B2

Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-RK der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 25 zu entnehmen.

Tabelle 65: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-RK unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	.536		2/151.485	.586	-.31-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed1Mzp2}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$					-.15 ³²
<u>Test 2 (Hypothese 1.3):</u>		6.17	355.629	<.001	.62
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp2}} >$ $M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	.063		2/355.551	.939	-.10-
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$.05
<u>Test 4 (Hypothese 2.3):</u>		.556	352.001	.289	-.17
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 5 (Hypothese 2.3.1):</u>		.728	354.169	.235	-.13
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 6 (Hypothese 3.3):</u>		.425	352.221	.336	-.13
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					
<u>Test 7 (Hypothese 3.3.1):</u>		1.185	353.703	.119	-.64
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					

³² Eine der drei Effektstärken hat einen Wert <-.20

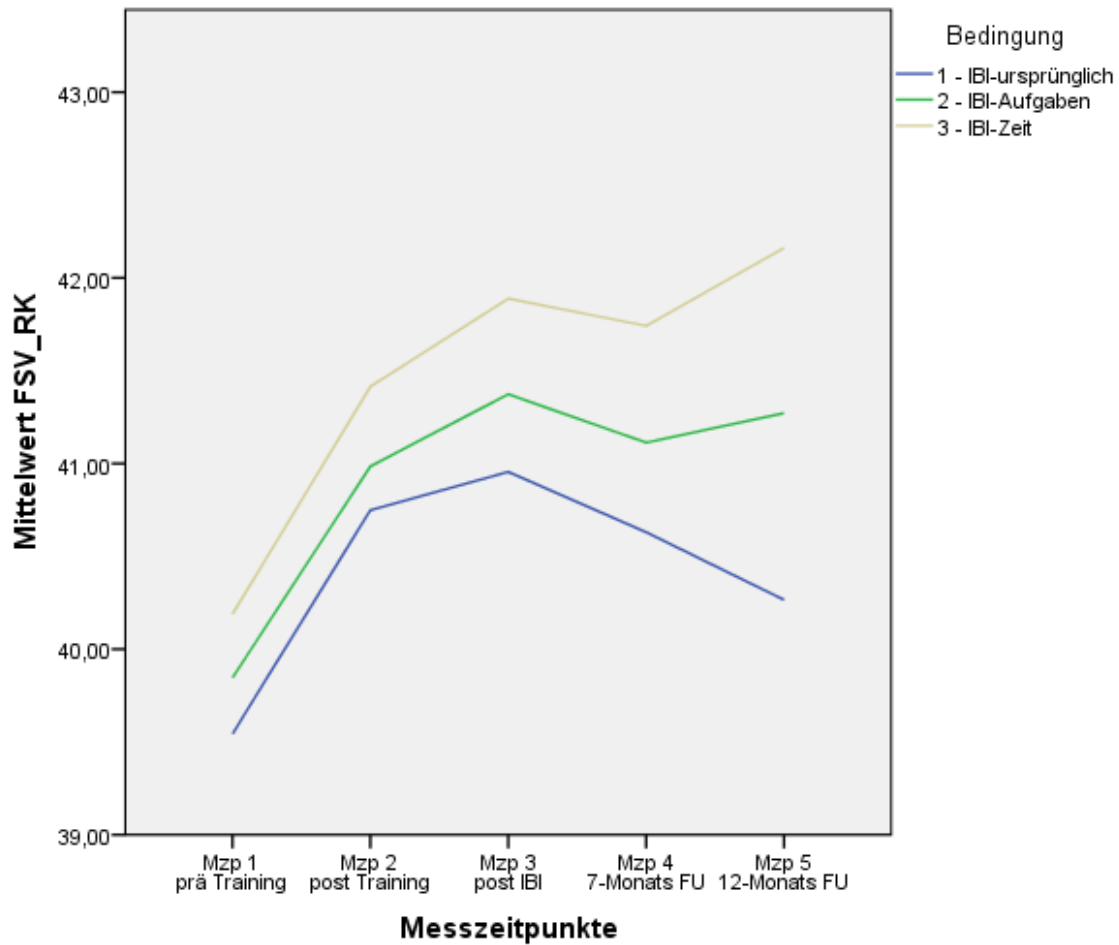


Abbildung 25: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: FSV-RK über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 66 zu entnehmen.

Tabelle 66: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-RK

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$.52
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$.57
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$.80
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$	-.07
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$	-.10
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$.10
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$.00
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.19
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.55

7.3.1.1 Zusammenfassung FSV-RK

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an Rechtskompetentem Verhalten nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen mit einer mittleren bis großen Effektstärke. Erwartungskonträr zeigte sich zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) kein Unterschied in der Stabilität des zu Mzp 2 (post Training) erreichten Rechtskompetentem Verhalten zwischen den Vpn der Bed. 1 (IBI-ursprünglich) und den Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben). Innerhalb der Bed. 1 zeigte sich auch kein nennenswerter Rückgang der Effekte von Mzp 2 zu Mzp 4. Innerhalb der Bed. 2 zeigte sich außerdem kein nennenswerter Zuwachs der Effekte von Mzp 2 zu Mzp 4. Zwischen den Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) und den Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) bestand hinsichtlich des Rückgangs des Rechtskompetenten Verhaltens von Mzp 2 zu Mzp 4 kein Unterschied. Im Vergleich zu Mzp 2 zu Mzp 5 fand sich dann ein Unterschied, erwartungskonträr war es bei den Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) zu Mzp 5 noch zu einem Zuwachs an Rechtskompetentem Verhalten mit einer mittleren Effektstärke gekommen, so dass diese in der Differenz zu den Vpn der Bed. 2 höhere Werte im Bereich Rechtskompetenten Verhaltens hatten.

7.3.2 Skala FSV-BK

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der drei Bedingungen auf der Skala FSV-

BK („Beziehungskompetentes Verhalten“) werden in Tabelle 67 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala FSV-BK erwartet, so dass es häufiger zu kompetentem Verhalten im Bereich „Beziehungen“ kommt.

Tabelle 67: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-BK aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0->54,7)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n	M(SD)	n
Bed.1	44.75(1.98)	29	47.23(2.65)	27	47.52(2.34)	27	46.71(2.75)	27	46.66(2.31)	19
Bed.2	44.30(2.32)	37	46.33(2.50)	36	47.01(2.48)	36	46.52(3.17)	34	46.47(3.08)	26
Bed.3	44.48(2.84)	37	47.38(3.09)	35	47.81(3.60)	35	47.50(3.78)	34	47.76(3.96)	29
gesamt	44.49(2.42)	103	46.95(2.78)	98	47.44(2.89)	98	46.92(3.29)	95	47.02(3.31)	74

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 68 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-BK der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 26 zu entnehmen.

Tabelle 68: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-BK unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	.198		2/165.852	.82	-.07-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$.21 ³³
<u>Test 2 (Hypothese 1.3):</u>		-10.449	358.139	<.001	.95
$M_{\text{Bed(1+2+3)Mzp2}} >$					
$M_{\text{Bed(1+2+3)Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	1.611		2/358.053	.201	-.39 ³⁴ -
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$.10
$(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$					
$(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$					

³³ Eine der drei Effektstärken hatte einen Wert >.20.

³⁴ Zwei der drei Effektstärken hatten einen Wert <-.20.

<u>Test 4 (Hypothese 2.3):</u>	1.246	354.189	.107	-.44
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$				
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 5 (Hypothese 2.3.1):</u>	.834	356.758	.203	-.20
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$				
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$				
<u>Test 6 (Hypothese 3.3):</u>	.258	354.447	.398	.02
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$				
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				
<u>Test 7 (Hypothese 3.3.1):</u>	-.435	356.204	.332	-.15
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$				
$(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$				

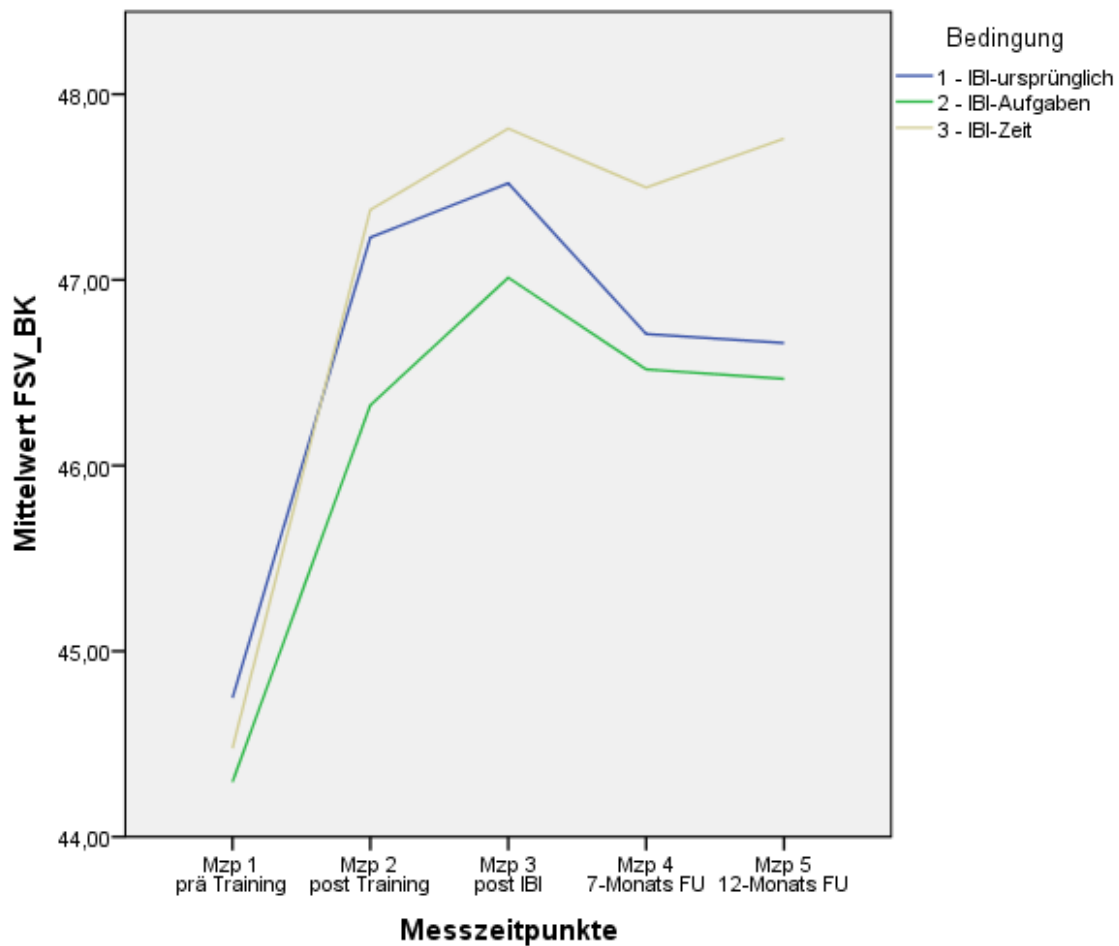


Abbildung 26: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: FSV-BK über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 69 zu entnehmen.

Tabelle 69: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-BK

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$.92
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$.85
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$	1.07
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$	-.30
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$	-.23
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$.13
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.02
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.07
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.12

7.3.2.1 Zusammenfassung FSV-BK

Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an Beziehungskompetentem Verhalten nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen mit einer großen Effektstärke. Die zu Mzp 2 (post Training) erzielten Effekte blieben für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) mit einer kleinen Effektstärke stabiler aufrechterhalten als für die Vpn von Bed. 1 (IBI-ursprünglich). Innerhalb der Bed. 1 zeigte sich auch ein Rückgang des Beziehungskompetenten Verhaltens von Mzp 2 zu Mzp 4 und Mzp 5 mit einer kleinen Effektstärke. Innerhalb der Bed. 2 zeigte sich weder ein Abfall noch ein Zuwachs der Effekte von Mzp 2 zu Mzp 4 und Mzp 5. Zwischen den Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) und den Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) bestand hinsichtlich des Rückgangs des Beziehungskompetenten Verhaltens von Mzp 2 zu Mzp 4 und Mzp 5 kein Unterschied. Innerhalb von Bed. 3 zeigte sich weder ein Abfall noch ein Zuwachs der Effekte von Mzp 2 zu Mzp 4 und Mzp 5.

7.3.3 Skala FSV-KK

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der drei Bedingungen auf der Skala FSV-KK („Kontaktkompetentes Verhalten“) werden in Tabelle 70 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Zuwachs auf der Skala FSV-KK erwartet, so dass es häufiger zu kompetentem Verhalten im Bereich „Sympathie erwerben“ kommt.

Tabelle 70: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-KK aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0 - >38,4)

Gruppe	Mzp1			Mzp 2			Mzp 3			Mzp 4			Mzp 5		
	$M(SD)$	n		$M(SD)$	n		$M(SD)$	n		$M(SD)$	n		$M(SD)$	n	
Bed.1	31.69(2.01)	29		32.40(1.77)	27		32.86(2.60)	27		32.49(2.09)	27		32.02(1.93)	19	
Bed.2	30.15(1.97)	37		31.40(2.53)	36		31.68(2.30)	36		31.26(2.50)	34		31.32(2.36)	26	
Bed.3	30.94(2.44)	37		32.63(2.72)	35		33.20(2.82)	35		32.45(3.40)	34		32.90(3.42)	29	
gesamt	30.87(2.23)	103		32.12(2.46)	98		32.55(2.64)	98		32.04(2.79)	95		32.12(2.79)	74	

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 71 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-KK der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 27 zu entnehmen.

Tabelle 71: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-KK unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	3.111		2/155.398	.047	-.36-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bep1Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$.77 ³⁵
<u>Test 2 (Hypothese 1.3):</u>		6.429	358.354	<.001	.62
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp2}} >$					
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	2.316		2/358.276	.10	-.49 ³⁶ --
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$.21
$(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$					
$(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$					
<u>Test 4 (Hypothese 2.3):</u>		.517	354.788	.303	.16
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$					
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 5 (Hypothese 2.3.1):</u>		.385	356.923	.35	-.18
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$					
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 6 (Hypothese 3.3):</u>		.106	355.006	.458	-.02
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$					
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					
<u>Test 7 (Hypothese 3.3.1):</u>		.479	356.465	.316	-.12
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$					
$(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					

³⁵ Eine der drei Effektstärken hatte einen Wert <-.20, eine der drei Effektstärken hatte einen Wert >.20 und eine der drei Effektstärken hatte einen Wert >.50.

³⁶ Alle drei Effektstärken hatte einen Wert <-.20.

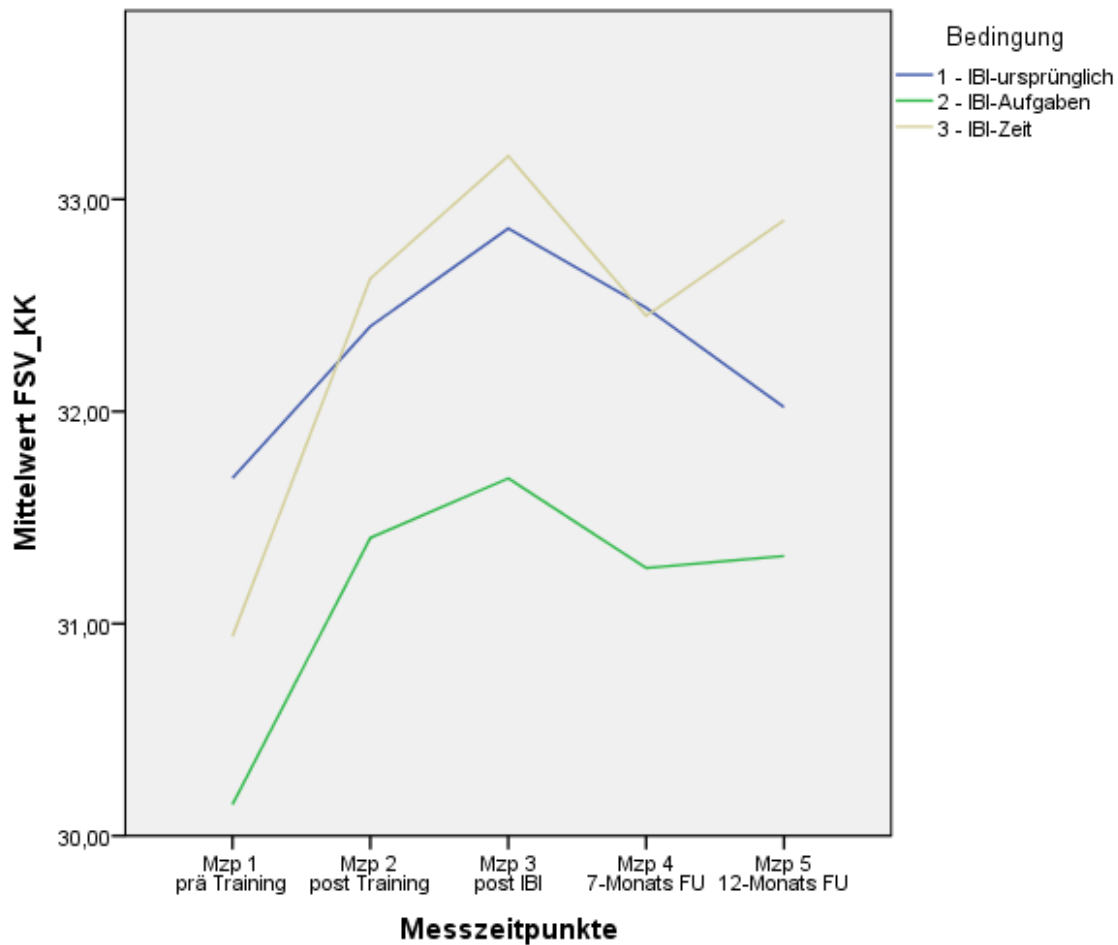


Abbildung 27: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: FSV-KK über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 72 zu entnehmen.

Tabelle 72: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-KK

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$.40
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$.72
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$.71
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.05
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$	-.20
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.11
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.01
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.07
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.12

7.3.3.1 Zusammenfassung FSV-KK

Die Vpn der drei Gruppen unterschieden sich zum ersten Messzeitpunkt systematisch. Es zeigte sich erwartungskonform ein Zuwachs an Kontaktkompetentem Verhalten nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen, mit einer mittleren Effektstärke, wobei die Vpn der drei Gruppen unterschiedlich starken Zuwachs hatten. Erwartungskonträr zeigte sich zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) kein Unterschied in der Stabilität des zu Mzp 2 (post Training) erreichten Kontaktkompetenten Verhaltens zwischen den Vpn der Bed. 1 (IBI-ursprünglich) und den Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben). Innerhalb der Bed. 1 zeigte sich kein Rückgang von Mzp 2 zu Mzp 4. Von Mzp 2 zu Mzp 5 ging das Kontaktkompetente Verhalten mit einer kleinen Effektstärke zurück. Innerhalb von Bed. 2 gab es keinen Rückgang von Mzp 2 zu Mzp 4 und Mzp 5. Erwartungskonträr zeigte sich zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) kein Unterschied in der Stabilität der zu Mzp 2 erreichten Kontaktkompetenten Verhaltens zwischen den Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) und den Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit). Innerhalb von Bed. 3 gab es keinen nennenswerten Zuwachs oder Rückgang von Mzp 2 zu Mzp 4 und Mzp 5.

7.3.4 Skala FSV-AG

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der drei Bedingungen auf der Skala FSV-AG („aggressives Durchsetzungsverhalten“) werden in Tabelle 73 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Abfall auf der Skala FSV-AG erwartet, so dass es seltener zu aggressivem Verhalten kommt.

Tabelle 73: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-AG aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0 - >47)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	40.36(2.28)	29	38.68(2.63)	27	38.69(2.46)	27	39.02(2.11)	27	38.56(2.29)	19
Bed.2	38.76(2.43)	37	37.71(2.46)	36	37.50(2.34)	36	37.60(2.47)	34	37.03(2.38)	26
Bed.3	39.31(2.44)	37	37.58(2.36)	35	37.95(2.35)	35	37.87(2.33)	34	37.85(2.58)	29
gesamt	39.41(2.45)	103	37.93(2.49)	98	37.99(2.40)	98	38.10(2.38)	95	37.75(2.48)	74

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 74 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-AG der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 28 zu entnehmen.

Tabelle 74: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-AG unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte, Effektstärken (d) für die Intergruppeneffekte

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u>	3.595		2/152.177	.03	-.23-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bep1Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$.68 ³⁷
<u>Test 2 (Hypothese 1.3):</u>		8.36	356.079	<.001	-.77
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp2}} <$ $M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	2.437		2/356.001	.089	-.45-
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$.49 ³⁸
<u>Test 4 (Hypothese 2.3):</u>		1.018	352.459	.155	.25
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 5 (Hypothese 2.3.1):</u>		1.375	354.624	.085	.40
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 6 (Hypothese 3.3):</u>		1.173	352.679	.121	-.21
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					
<u>Test 7 (Hypothese 3.3.1):</u>		1.812	354.159	.036	-.35
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					

³⁷ Eine der drei Effektstärken hatte einen Wert <-.20, eine der drei Effektstärken hatte einen Wert >.20 und eine der drei Effektstärken hatte einen Wert >.50.

³⁸ Eine der drei Effektstärken hatte einen Wert <-.20 und eine der drei Effektstärken hatte einen Wert >.20.

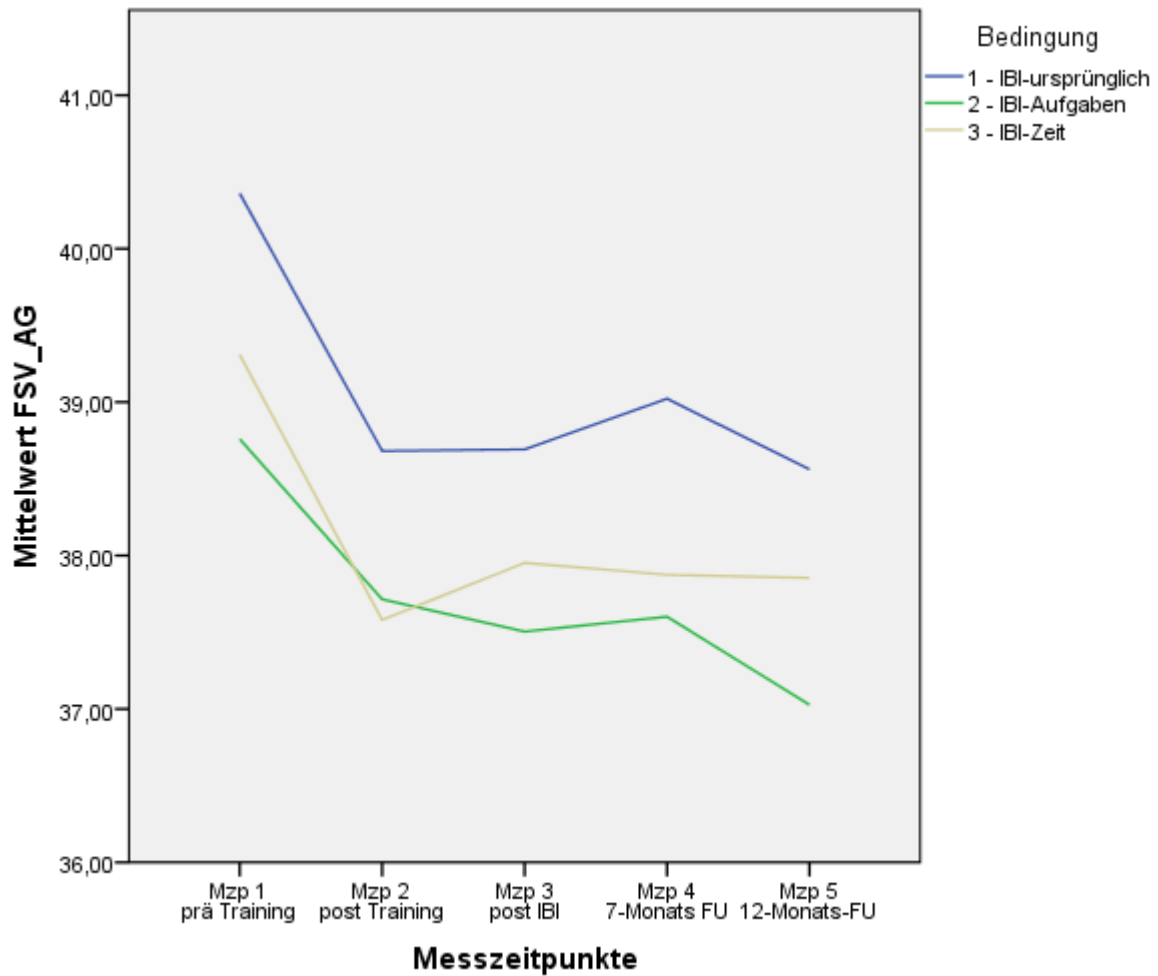


Abbildung 28: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: FSV-AG über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 75 zu entnehmen.

Tabelle 75: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-AG

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$	-.86
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$	-.53
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$	-.96
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.18
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.14
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.05
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.27
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.15
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.11

7.3.4.1 Zusammenfassung FSV-AG

Die Vpn der drei Gruppen unterschieden sich zum ersten Messzeitpunkt systematisch. Es zeigte sich erwartungskonform eine Reduktion an aggressivem Durchsetzungsverhalten nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen, mit einer mittleren bis großen Effektstärke. Die Vpn der drei Gruppen hatten dabei unterschiedlich starken Zuwachs. Erwartungskonform zeigten die Vpn der Bed. 2 (IBI-Zeit) im Vergleich zu den Vpn der Bed. 1 (IBI-ursprünglich) im Vergleich von Mzp 2 (post Training) zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) bzw. Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) geringere Werte im aggressiven Durchsetzungsverhalten. Innerhalb der Bed. 1 gingen die Effekte zu Mzp 4 leicht zurück; es kam zu mehr aggressivem Durchsetzungsverhalten. Dahingegen kam es innerhalb von Bed. 2 (IBI-Aufgaben) von Mzp 2 zu Mzp 5 noch zu einer weiteren Reduktion an aggressivem Durchsetzungsverhalten mit einem kleinen Effekt. Erwartungskonform zeigten die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) im Vergleich zu den Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) im Vergleich von Mzp 2 zu Mzp 4 bzw. Mzp 5 geringere Werte im aggressiven Durchsetzungsverhalten. Innerhalb der Bed. 3 zeigten sich keine nennenswerten Veränderungen von Mzp 2 zu Mzp 4 oder Mzp 5.

7.3.5 Skala FSV-PV

Die zu den jeweiligen Messzeitpunkten (Mzp) vorliegenden Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Teilnehmer (Vpn) der drei Bedingungen auf der Skala FSV-PV („primäre Vermeidung“) werden in Tabelle 76 dargestellt. Als günstige Veränderung wird ein Abfall auf der Skala FSV-PV erwartet, so dass es seltener zu Vermeidungsverhalten kommt.

Tabelle 76: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der Skala FSV-PV aller drei Bedingungen zu allen Messzeitpunkten (Wertebereich der Likert-Skalen 0-3, nach korrigierter Skalenberechnung Wertebereich 0 - >50,1)

Gruppe	Mzp1		Mzp 2		Mzp 3		Mzp 4		Mzp 5	
	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n	$M(SD)$	n
Bed.1	42.04(2.59)	29	40.91(2.69)	27	40.67(2.53)	27	41.07(2.63)	27	41.73(2.15)	19
Bed.2	43.80(2.75)	37	42.49(2.89)	36	41.73(2.80)	36	42.24(3.24)	34	42.34(3.60)	26
Bed.3	42.83(2.78)	37	41.19(3.11)	35	40.57(3.05)	35	41.19(3.20)	34	40.84(3.28)	29
gesamt	42.95(2.78)	103	41.59(2.97)	98	41.02(2.85)	98	41.53(3.08)	95	41.60(3.18)	74

Die Ergebnisse der Tests des gemischten linearen Modells sind Tabelle 77 zu entnehmen. Für die Berechnung der jeweiligen Kontraste und Effektstärken wurden jeweils nur Vpn berücksichtigt, von denen Messwerte zu beiden berücksichtigten Messzeitpunkten vorlagen. Der Verlauf der Mittelwerte der Skala FSV-PV der drei Bedingungen über die fünf Messzeitpunkte ist Abbildung 29 zu entnehmen.

Tabelle 77: Ergebnisse des gemischten linearen Modells für die Skala FSV-PV unter Angabe der F-/ t-Statistik, der Freiheitsgrade (df), p-Werte und Effektstärken (d)

Test	F	t	df	p	d
<u>Test 1:</u> $M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bep1Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$	3.056		2/157.869	.05	-.66- .35 ³⁹
<u>Test 2 (Hypothese 1.3):</u> $M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp2}} <$ $M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp1}}$		5.781	357.688	<.001	-.55
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$ $(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$.707		2/357.607	.494	.11- .31 ⁴⁰
<u>Test 4 (Hypothese 2.3):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$.70	353.976	.242	.24
<u>Test 5 (Hypothese 2.3.1):</u> $(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$ $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$.734	356.258	.232	.12
<u>Test 6 (Hypothese 3.3):</u> $(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$.452	354.207	.326	-.15
<u>Test 7 (Hypothese 3.3.1):</u> $(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$ $(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$.465	355.767	.321	-.18

³⁹ Eine der drei Effektstärken hatte einen Wert $>.20$, eine der drei Effektstärken hatte einen Wert $<-.20$ und eine der drei Effektstärken hatte einen Wert $<-.50$.

⁴⁰ Zwei der drei Effektstärken hatten einen Wert $\geq .20$.

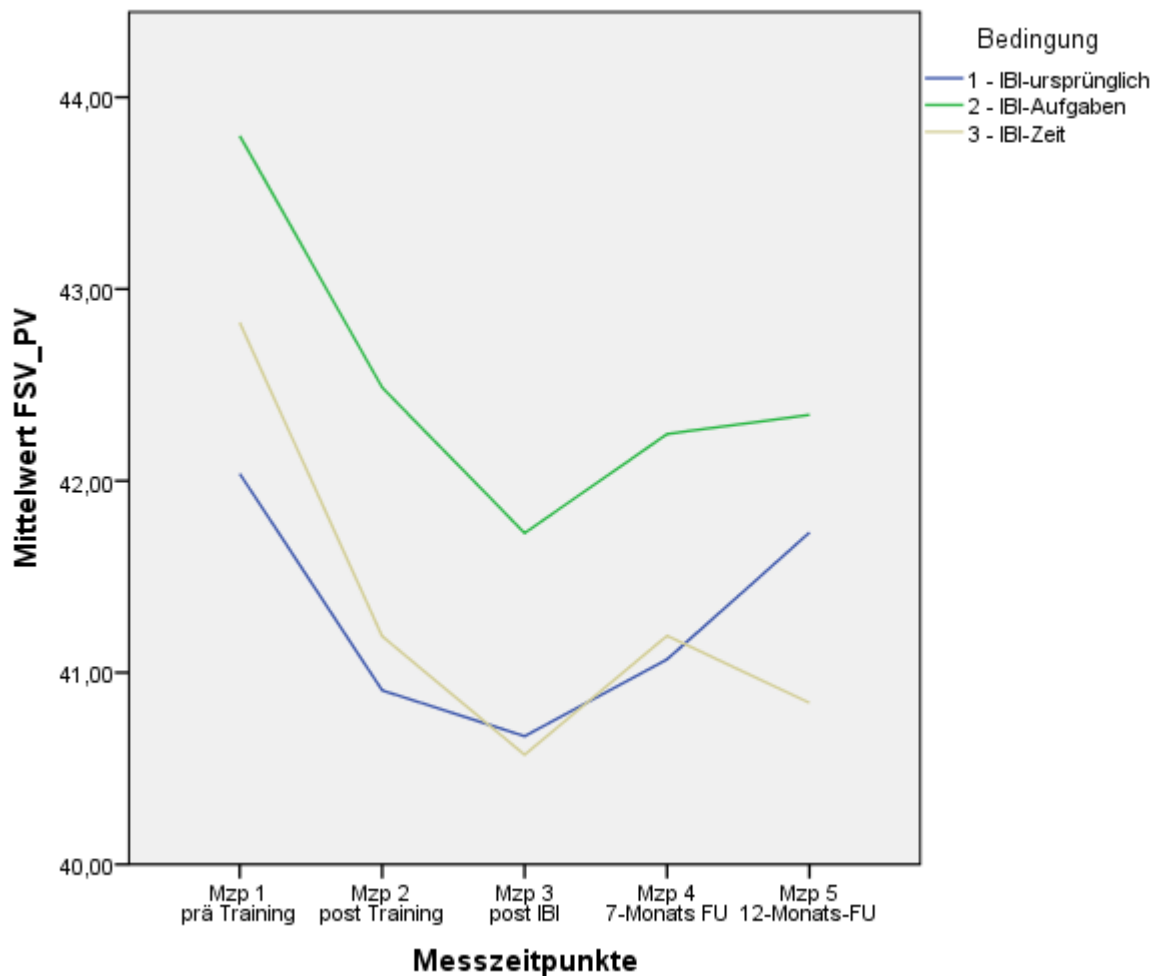


Abbildung 29: Verlauf der Mittelwerte für die drei Bedingungen auf der AV: FSV-PV über die fünf Messzeitpunkte

Um diese Ergebnisse der Vergleiche zwischen den Gruppen besser einordnen zu können, werden zu den Tests 2, 4, 5, 6 und 7 ergänzend die Intragruppeneffektstärken berichtet. Es werden die Effektstärken für die Trainingswirksamkeit innerhalb der drei einzelnen Bedingungen sowie die Effektstärken für die Stabilität der Trainingseffekte innerhalb der einzelnen Bedingungen (je kleiner die Effektstärke, desto stabiler bleiben die Trainingseffekte über die Zeit) berichtet. Diese ergänzenden Effektstärken sind Tabelle 78 zu entnehmen.

Tabelle 78: Effektstärken (d) für die Intragruppeneffekte für die Skala FSV-PV

Test	d
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}$	-.38
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}$	-.55
<u>Ergänzend zu Test 2:</u> $M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}}$	-.66
<u>Ergänzend zu Test 4:</u> $M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.08
<u>Ergänzend zu Test 5:</u> $M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}$.08
<u>Ergänzend zu Test 4/6:</u> $M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.16
<u>Ergänzend zu Test 5/7:</u> $M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}$	-.05
<u>Ergänzend zu Test 6:</u> $M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$.00
<u>Ergänzend zu Test 7:</u> $M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}}$	-.22

7.3.5.1 Zusammenfassung FSV-PV

Die Vpn der drei Gruppen unterschieden sich zum ersten Messzeitpunkt systematisch. Es zeigte sich erwartungskonform eine Reduktion der primären Vermeidung nach der Teilnahme am Training für alle drei Trainingsbedingungen mit einer mittleren Effektstärke. Zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) zeigte sich ein kleiner Unterschied in der Stabilität des zu Mzp 2 (post Training) erreichten verringerten primären Vermeidung zwischen den Vpn der Bed. 1 (IBI-ursprünglich) und den Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben), dieser war zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) nicht mehr zu finden. Innerhalb von Bed. 1 und Bed. 2 zeigten sich keine nennenswerten Veränderungen von Mzp 2 zu Mzp 4 oder Mzp 5. Zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) und zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) fand sich kein Unterschied hinsichtlich der Stabilität der zu Mzp 2 (post Training) erreichten verringerten primären Vermeidung zwischen den Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) und den Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben). Innerhalb von Bed. 3 fand sich ein leichter Abfall von Vermeidungsverhalten von Mzp 2 zu Mzp 5.

7.4 Zusammenfassung Ergebnisse Studie 2

Die Versuchspersonen der drei Bedingungen unterschieden sich teilweise systematisch zu Mzp 1 (prä Training). Hypothese 1 konnte für alle elf AVn beibehalten werden; nach der Teilnahme am Training hatten die Versuchspersonen der drei Bedingungen günstige Verände-

rungen auf allen elf AVn mit kleinen bis großen Effektstärken. Zwischen den drei Bedingungen gab es keine signifikanten Unterschiede nach der Teilnahme am Training, dennoch fanden sich in acht Fällen kleine bis mittlere Effekte für Unterschiede im Zuwachs von Mzp 1 zu Mzp 2.

Die zu Mzp 2 (post Training) erreichten Effekte nach Trainingsteilnahme blieben mit kleinen Effektstärken bei acht von elf AVn stabiler zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) für die Teilnehmer der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) im Vergleich zu den Teilnehmern der Bed. 1 (IBI-ursprünglich) erhalten, wobei nur eine inferenzstatistisch abgesichert werden konnte. Zu Mzp 5 (12-Monats-Follow-up) blieben die Effekte nach Teilnahme am Training in sieben von elf Fällen stabiler für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) im Vergleich zu den Vpn der Bed. 1 (IBI-ursprünglich) mit einem kleinen bis mittleren Effekt erhalten. Dieser Effekt konnte bei vier der elf AVn inferenzstatistisch abgesichert werden.

Die zu Mzp 2 (post Training) erreichten Effekte nach Trainingsteilnahme blieben mit kleinen Effektstärken bei zwei von elf AVn stabiler zu Mzp 4 (7-Monats-Follow-up) für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) im Vergleich zu den Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) erhalten, beide konnten inferenzstatistisch abgesichert werden. Zu Mzp 5 (14-Monats-Follow-up) blieben die Effekte nach Teilnahme am Training in drei von elf Fällen stabiler für die Vpn der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) im Vergleich zu den Vpn der Bed. 3 (IBI-Zeit) mit einem kleinen bis mittleren Effekt erhalten. Diese Effekte konnten inferenzstatistisch abgesichert werden. Erwartungskonträr kam es auch einmal von Mzp 2 zu Mzp 5 zu einer Überlegenheit der Effekte von Bed. 3 (IBI-Zeit) gegenüber der Bed. 2 (IBI-Aufgaben) mit einem mittleren Effekt. Eine Übersicht über die Effektstärken der sieben Tests des gemischten linearen Modells, für die sechs AVn für die als günstige Veränderung ein Zuwachs auf den Skalen erwartet wurde, zeigt Tabelle 79. Eine Übersicht über die Effektstärken der sieben Tests des gemischten linearen Modells, für die fünf AVn für die als günstige Veränderung ein Abfall auf den Skalen erwartet wurde, zeigt Tabelle 80.

Tabelle 79: Effektstärken (d) mit Kennzeichnung für Signifikanz (*) für die sieben Test des gemischten linearen Modells, für die sechs AVn für die als günstige Veränderung ein Zuwachs auf den Skalen erwartet wurde

	IS +	IV+	SWE	FSV- RK	FSV- BK	FSV- KK
<u>Test 1:</u>	-.43-.46	-.09-.22	-.32-.34	-.31-	-.07-.21	-.36-
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed2Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$				-.15		.77*
<u>Test 2 (Hypothese 1.1/2/3):</u>	.81*	.47*	.64*	.62*	.95*	.62*
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp2}} >$						
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp1}}$						
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	-.50-	-.48-	-.47-	-.10-.05	-.39-.10	-.49-
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$	-.03	-.01	.56			-.21
$(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$						
$(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$						
<u>Test 4 (Hypothese 2.1/2/3):</u>	-.12	-.37	-.30*	-.17	-.44	.16
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$						
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$						
<u>Test 5 (Hypothese 2.1/2/3.1):</u>	-.13	-.70*	-.37	-.13	-.20	-.18
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) <$						
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$						
<u>Test 6 (Hypothese 3.1/2/3):</u>	.52*	.51*	.09	-.13	-.02	-.02
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$						
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$						
<u>Test 7 (Hypothese 3.1/2/3.1):</u>	.43*	.59*	.35	-.64	.15	-.12
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) >$						
$(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$						

Tabelle 80: Effektstärken (d) mit Kennzeichnung für Signifikanz (*) für die sieben Test des gemischten linearen Modells, für die fünf AVn für die als günstige Veränderung ein Abfall auf den Skalen erwartet wurde

	ES+	EV+	IS-	FSV-AG	FSV-PV
<u>Test 1:</u>	-.41-.25	-.37-.30	-.33-.46	-.23-.68*	-.66-.35*
$M_{\text{Bed1Mzp1}} = M_{\text{Bed2Mzp1}} = M_{\text{Bed3Mzp1}}$					
<u>Test 2 (Hypothese 1.1/2/3):</u>	-.44*	-.57*	-.36*	-.77*	-.55*
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp2}} <$					
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp1}}$					
<u>Test 3 (Hypothese 1.4):</u>	.17-	.01-	-.17-.19	-.45-.49	.11-
$(M_{\text{Bed1Mzp2}} - M_{\text{Bed1Mzp1}}) =$.35	.17			.31
$(M_{\text{Bed2Mzp2}} - M_{\text{Bed2Mzp1}}) =$					
$(M_{\text{Bed3Mzp2}} - M_{\text{Bed3Mzp1}})$					
<u>Test 4 (Hypothese 2.1/2/3):</u>	.42	.40	.33	.25	.24
$(M_{\text{Bed1Mzp4}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$					
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 5 (Hypothese 2.1/2/3.1):</u>	.71*	.53*	.74*	.40	.12
$(M_{\text{Bed1Mzp5}} - M_{\text{Bed1Mzp2}}) >$					
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}})$					
<u>Test 6 (Hypothese 3.1/2/3):</u>	-.13	-.13	-.15	-.21	-.15
$(M_{\text{Bed2Mzp4}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$					
$(M_{\text{Bed3Mzp4}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					
<u>Test 7 (Hypothese 3.1/2/3.1):</u>	-.07	.06	-.04	-.35*	-.18
$(M_{\text{Bed2Mzp5}} - M_{\text{Bed2Mzp2}}) <$					
$(M_{\text{Bed3Mzp5}} - M_{\text{Bed3Mzp2}})$					

8 Diskussion Studie 2

In der ersten Studie wurde festgestellt, dass durch den Einsatz der Internet-basierten Intervention die Trainingseffekte des GSK langfristig nachhaltig aufrechterhalten werden können. Ziel dieser zweiten Studie war es zu untersuchen, ob durch eine Variation der Internet-basierten Intervention die Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention in Bezug auf die Nachhaltigkeit der Trainingseffekte noch gesteigert werden kann.

Zentral war die Fragestellung, ob die intendierten Trainingseffekte durch verschiedene Varianten der Internet-basierten Intervention unterschiedlich nachhaltig aufrechterhalten werden können. Es wurde davon ausgegangen, dass eine inhaltlich umfassendere Internet-basierte Intervention mit mehr kognitiven Aufgaben die Trainingseffekte in größerem Ausmaß aufrecht erhält als die ursprüngliche Internet-basierte Intervention. Dabei wurde zusätzlich kontrolliert, ob ein solcher Effekt nicht allein auf die längere zeitliche Dauer der veränderten Internet-basierten Intervention zurückzuführen ist. Dafür wurde die Internet-basierte Intervention mit mehr Aufgaben mit einer Internet-basierten Intervention verglichen, die die ursprünglichen Inhalte über einen längeren Zeitraum darbot.

In Bezug auf die Wirksamkeit des GSK selbst wurden im Vorher-Nachher-Vergleich der drei Bedingungen deutliche Veränderungen auf allen erhobenen Maßen gefunden. Wie bereits in der ersten Studie wiesen die Teilnehmer nach der Teilnahme am Training günstigere Attributionsmuster, eine höhere Selbstwirksamkeit sowie sozial kompetentere Verhaltensstrategien auf. Die Intragruppeneffektstärken lagen im kleinen bis großen Bereich ($d = .36$ bis $d = .95$) und konnten alle inferenzstatistisch abgesichert werden. Die Effekte fallen teilweise etwas geringer aus als in der ersten Studie, sprechen aber erneut für die Wirksamkeit des Trainings mit einer mittleren Effektstärke im moderaten Bereich ($d = .62$). Die erste Hypothese wird somit beibehalten.

Als zentrale Fragestellung wurde untersucht, ob die erreichten Trainingseffekte für die Teilnehmer der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben (IBI-Aufgaben) in größerem Ausmaß aufrecht erhalten wurden als für die Teilnehmer, die die ursprüngliche Internet-basierte Intervention im Anschluss an das Training erhielten. Die Ergebnisse zeigen eine Tendenz dafür, dass zum 7-Monats-Follow-up der Rückgang der Trainingseffekte für die Teilnehmer der IBI-Aufgaben etwas geringer ausfiel als für die Teilnehmer der IBI-

ursprünglich. Es fanden sich Effektstärken im kleinen Bereich ($d = .24$ bis $d = .44$) auf acht der elf Skalen, wovon sich lediglich eine inferenzstatistisch absichern ließ. Zum 14-Monats-Follow-up ist die Stichprobe deutlich kleiner geworden, so dass die Ergebnisse vorsichtiger interpretiert werden müssen. Es lassen sich für sieben der elf Skalen kleine bis mittlere Effektstärken ($d = .20$ bis $d = .74$) finden, von denen sich vier inferenzstatistisch absichern lassen. Werden die Intragruppeneffektstärken der beiden Gruppen im Vergleich betrachtet, fällt auf, dass die Effektstärken für die Teilnehmer der IBI-Aufgaben im Vergleich zu denen der IBI-ursprünglich entweder konstant blieben, während die der anderen rückläufig waren oder sogar noch leicht zunahmen, während die der anderen eher konstant blieben. Die Ergebnisse sprechen für eine leichte Überlegenheit der Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben im Vergleich zu der ursprünglichen Internet-basierten Intervention in Bezug auf die langfristige Aufrechterhaltung der Trainingseffekte. Auch bei dieser zweiten Studie war aufgrund vorheriger Überlegungen zur Teststärke abzusehen, dass für kleine und mittlere Effektstärken eher keine inferenzstatistische Absicherung erfolgen konnte, da dafür eine deutlich größere Stichprobe nötig gewesen wäre (vergleiche Rost, 2007; Westermann, 2000).

Zusätzlich war untersucht worden, ob die erreichten Trainingseffekte für die Teilnehmer der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben in größerem Ausmaß aufrecht erhalten wurden als für die Teilnehmer, die inhaltlich die ursprüngliche Internet-basierte Intervention dargeboten über einen längeren Zeitraum (IBI-Zeit) im Anschluss an das Training erhielten. Diese dritte Bedingung mit der längeren zeitlichen Darbietung war eingeführt worden, um zu kontrollieren, ob eine mögliche größere Aufrechterhaltung der Trainingseffekte auch auf die längere zeitliche Bearbeitungszeit zurückzuführen sein könnte, da die Internet-basierte Intervention mit mehr Aufgaben auch mehr zeitlichen Umfang benötigt und Aufgaben und Zeit in dieser Bedingung somit konfundiert sind. Die Ergebnisse zeigen zum 7-Monats-Follow-up, dass die Teilnehmer der IBI-Aufgaben im Vergleich zu denen der IBI-Zeit auf drei der elf Skalen mit kleinen bis mittleren Effektstärken ($d = .21$ bis $d = .52$) die Trainingsergebnisse besser aufrecht erhielten, wovon zwei auch signifikant wurden. Zum 14-Monats-Follow-up finden sich vier Effektstärken im kleinen bis mittleren Bereich ($d = .35$ bis $d = .59$, drei davon signifikant) die für die Überlegenheit der IBI-Aufgaben sprechen und eine Effektstärke im mittleren Bereich ($d = .64$, nicht signifikant) die für die Überlegenheit der

IBI-Zeit spricht. Betrachtet man die Intragruppeneffektstärken der beiden Gruppen im Vergleich, stellt man für die ersten beiden kognitiven Maße (IS+ und IV+) fest, dass die Trainingseffekte für die Teilnehmer der IBI-Aufgaben weiter ansteigen, wohingegen die der IBI-Zeit rückläufig waren. Die weiteren Intragruppeneffektstärken der beiden Gruppen lassen keine wiederkehrende Systematik erkennen. Die Ergebnisse sprechen nicht für eine klare Überlegenheit der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben im Vergleich zu denen der Internetbasierten Intervention mit mehr Zeit.

Ebenso wie in der ersten Studie wurde ein Vortest-Nachtest-Vergleichsgruppen-Design mit zwei Follow-up-Messzeitpunkten gewählt. Die Zuordnung der Versuchspersonen zu den Trainings und derer zu den Bedingungen erfolgte annähernd randomisiert. Durch die Wahl dieses Designs konnten einflussnehmende Faktoren wie beispielsweise Reifungsprozesse und zwischenzeitliches Geschehen kontrolliert werden. Die Messinstrumente und Auswertungsmethoden wurden entsprechend denen der ersten Studie gewählt. Somit ist ein Vergleich der Ergebnisse der ersten und zweiten Studie möglich.

8.1 Einschränkungen der Studie

Auch bei dieser zweiten Studie können verschiedene Faktoren die Ergebnisse verzerrt haben. Vergleicht man die Ergebnisse dieser zweiten Studie mit denen der ersten Studie kann man insgesamt sagen, dass die Intragruppeneffektstärken der beiden Studien zur Wirksamkeit des GSK größtenteils vergleichbar sind, wobei auffällt, dass die Effektstärken für die erste Studie teilweise etwas höher ausfallen (vergleiche Tabelle 81).

Tabelle 81: Intragruppeneffektstärken der Trainingsteilnehmer im Vorher-Nachher Vergleich des Trainings für die erste und zweite Studie im Vergleich für alle elf AVn

	IS+	IV+	ES+	EV+	IS-	SWE	FSV- RK	FSV- BK	FSV- KK	FSV- AG	FSV- PV
Studie 1:											
$M_{\text{Bed}(1+2)M_{\text{Zp}2^-}}$	1.17	.54	-.75	-.48	-.43	.78	1.18	1.48	.78	-.99	-1.09
$M_{\text{Bed}(1+2)M_{\text{Zp}1}}$											

Studie 2:

$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp}2^-}$.81	.47	-.44	-.57	-.36	.64	.62	.95	.62	-.77	-.55
$M_{\text{Bed}(1+2+3)\text{Mzp}1}$											

Betrachtet man die Effektstärken für die Wirksamkeit des Trainings allein (Vortest-Nachtest) differenziert für die drei Bedingungen der zweiten Studie, fällt auf, dass diese sich unterscheiden. Die Effektstärken für die drei Bedingungen waren nicht gleich, sondern weisen teilweise Unterschiede auf. Die Teilnehmer aller drei Bedingungen profitierten durch die Trainingsteilnahme, dennoch ist für manche Skalen ein deutlicher Unterschied in dem Ausmaß der Effektstärke zu erkennen, so dass beispielsweise die Effektstärken für zwei Bedingungen im kleinen und für eine im mittleren Bereich liegen oder für zwei im großen und für eine im mittleren Bereich (siehe Tabelle 82).

Tabelle 82: Intragruppeneffektstärken (Vortest-Nachtest) für die drei Bedingungen für alle elf AVn

	IS+	IV+	ES+	EV+	IS-	SWE	FSV- RK	FSV- BK	FSV- KK	FSV- AG	FSV- PV
$M_{\text{Bed}1\text{Mzp}2^-}$											
$M_{\text{Bed}1\text{Mzp}1}$.61	.31	-.24	-.46	-.24	.70	.52	.92	.40	-.86	-.38
$M_{\text{Bed}2\text{Mzp}2^-}$											
$M_{\text{Bed}2\text{Mzp}1}$.73	.30	-.48	-.58	-.60	.45	.57	.85	.72	-.53	-.55
$M_{\text{Bed}3\text{Mzp}2^-}$											
$M_{\text{Bed}3\text{Mzp}1}$	1.07	.82	-.56	-.65	-.29	.82	.80	1.07	.71	-.96	-.66

Es wurde statistisch überprüft, inwieweit sich die Teilnehmer der drei Bedingungen in der Trainingswirksamkeit unterschieden. Für sechs Skalen fanden sich Unterschiede zwischen den Gruppen mit kleinen, für zwei Skalen mit mittleren Effektstärken, auch wenn diese Unterschiede nicht signifikant wurden. Es ist zu fragen, worauf diese Varianz zurückzuführen ist. Die Trainerinnen waren den Bedingungen randomisiert und blind zugeteilt. Die Trainings fanden parallelisiert zu gleichen Zeitpunkten statt. Die Stichprobenverteilung weist auf keinen markanten Unterschied zwischen den Teilnehmern der drei Bedingungen hin. Die Anzahl der Teilnehmer war in der ersten Bedingung deutlich geringer als in Bedingung zwei und drei.

Eine mögliche Erklärung der Unterschiede in den Effektstärken könnte allerdings auf Anfangseffekte zurückzuführen sein. Auch bei der zweiten Studie wurde kontrolliert, ob sich die Teilnehmer der drei Trainingsbedingungen zu Trainingsbeginn in der Eingangsmessung unterschieden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Teilnehmer der drei Bedingungen sich zum Zeitpunkt der Eingangsmessung deutlich unterscheiden. Auf acht der elf Maße unterscheiden sich die Gruppen mit kleinen Effektstärken, auf den drei weiteren Skalen unterscheiden sich die Gruppen signifikant mit mittleren Effektstärken. Im Rahmen der vorliegenden Studie lässt sich die Frage, welche Faktoren zu den Anfangseffekten führten, nicht hinreichend beantworten. Die Zuordnung zu den Gruppen erfolgte annähernd randomisiert, es wurde erneut ein experimentelles Design angestrebt. Die Teilnehmer erhielten die Termine aller acht Trainings und wurden gebeten, so viele Trainings wie möglich anzugeben, an denen sie teilnehmen könnten. Im Anschluss daran wurden alle Teilnehmer einer der angegebenen Möglichkeiten zugelost. Somit erfolgte keine vollständige Randomisierung. Allerdings wurde mit dieser Quasi-Randomisierung vorliebgenommen, da bei einer vollständigen Randomisierung der vermutete Drop out zu hoch gewesen wäre. Aufgrund dieser Randomisierung wurde davon ausgegangen, dass eine Gleichverteilung aller Merkmale über die Bedingungen erfolgt ist und die Anfangseffekte nicht auf die Zuordnung der Teilnehmer zurückzuführen sind. Durch die Unterschiede zu Beginn der Studie zwischen den Teilnehmern der drei Bedingungen müssen die Ergebnisse mit Bedacht interpretiert werden.

Die Stichprobengröße der Untersuchung für die drei Bedingungen (mit $n = 29$, $n = 37$ und $n = 37$) war nicht besonders groß. Auch bei dieser Untersuchung war bereits vorab bei Überlegungen zur Teststärke deutlich, dass eine größere Stichprobe nötig gewesen wäre, um kleine Effekte inferenzstatistisch abzusichern (vergleiche Westermann, 2005). Als potentielle Versuchspersonen waren alle Teilnehmer der Wartekontrollgruppe der ersten Studie sowie über Aushänge geworbene weitere Studierende rekrutiert.

Der Drop out in den drei Bedingungen war gering bis zum vierten Messzeitpunkt (Drop out von $n = 2$, $n = 3$ und $n = 3$ von Mzp 1 zu Mzp 4) und vergleichbar groß zwischen den Bedingungen. Zum fünften Messzeitpunkt war die Anzahl der Versuchspersonen für alle drei Bedingungen gleichermaßen deutlich gesunken (Bedingung 1: Mzp1: $n = 29$, Mzp 5: $n = 19$; Bedingung 2: Mzp 1: $n = 37$, Mzp 5: $n = 26$; Bedingung 3: Mzp1: $n = 37$, Mzp 5: $n = 29$). Dieser deutliche Rückgang zum letzten Messzeitpunkt wurde erwartet. Die Versuchspersonen

waren Studierende der Fakultät für Geisteswissenschaften der TU Braunschweig. Sie konnten durch die Teilnahme an der Untersuchung Credits erwerben. Dafür war die Teilnahme an den ersten vier Messzeitpunkten verbindlich. Die Teilnahme am fünften Messzeitpunkt war optional. Die Ergebnisse des fünften Messzeitpunkts sind aufgrund der kleineren Stichprobe somit nicht mehr repräsentativ, können aber als Tendenz herangezogen werden.

8.2 Fazit der zweiten Studie

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Interpretation der Ergebnisse durch bestehende Anfangsunterschiede erschwert wird. Die Wirksamkeit des GSK konnte erneut deutlich belegt werden. Es gibt Hinweise, dass eine inhaltlich und zeitlich umfassendere Internet-basierte Intervention die Trainingseffekte des GSK noch etwas nachhaltiger aufrechterhalten kann als die ursprüngliche Internet-basierte Intervention. Im Vergleich der IBI mit mehr Aufgaben und mehr Zeit gegenüber der IBI mit mehr Zeit ist keine deutliche Überlegenheit der Wirksamkeit der IBI-Aufgaben zu finden. Somit könnte es sein, dass die Überlegenheit der IBI-Aufgaben gegenüber der IBI-ursprünglich nicht so stark auf den größeren Inhalt der Intervention als vielleicht auf die Dauer der Intervention zurückzuführen ist. Aufgaben und Dauer waren in dieser Intervention konfundiert. Kausale Zusammenhänge sollten in weiterführenden Studien untersucht werden. Insgesamt sprechen die Ergebnisse dafür, dass die Varianten der Internet-basierten Intervention für eine etwas größere Wirksamkeit in der Aufrechterhaltung der Trainingseffekte sprechen, aber bereits mit der ursprünglichen Internet-basierten Intervention eine gute Wirksamkeit im Sinne der nachhaltigen Aufrechterhaltung der Trainingseffekte erzielt wurden.

9 Allgemeine Diskussion

Mit der vorliegenden Arbeit sollte ein Beitrag geleistet werden, die Frage zu klären, ob Internet-basierte Interventionen eine Möglichkeit bieten, Trainingseffekte nachhaltig aufrecht zu erhalten. Dazu wurde in einer ersten Studie eine Internet-basierte Intervention im Anschluss an ein face-to-face Training (Gruppentraining sozialer Kompetenzen) auf ihre langfristige Wirksamkeit untersucht. In einer zweiten Studie wurde diese Internet-basierte Intervention mit zwei verschiedenen Varianten auf vergleichende Wirksamkeit überprüft.

Es fanden sich deutliche Belege, dass die nach der Teilnahme am GSK erzielten Trainingseffekte durch die Teilnahme an der Internet-basierten Intervention über die Zeit deutlich besser aufrechterhalten wurden. Die Rückgänge der Trainingseffekte für die Teilnehmer am GSK alleine waren klein und durch die Teilnahme an der Internet-basierten Intervention waren diese noch bedeutend kleiner. Teilweise hatten die Teilnehmer der Internet-basierten Intervention über die Zeit sogar noch einen Zuwachs der Trainingseffekte zu verzeichnen. Zum 7-Monats-Follow-up wurden kleine bis mittlere Effektstärken ($d = .21$ bis $d = .77$) für die Aufrechterhaltung der Trainingseffekte für die Teilnehmer der kombinierten Intervention (Training + IBI) im Vergleich zu den Teilnehmern, die nur das Training durchliefen, gefunden. Diese Effektstärken konnten nicht alle inferenzstatistisch abgesichert werden, welches allerdings aufgrund der geringen Stichprobe auch nicht zu erwarten war (vergleiche Rost, 2007). Dieses Ergebnis spricht für die klare Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention. Auch zum 14-Monats-Follow-up bleiben diese Ergebnisse fast komplett stabil erhalten, allerdings ist zu diesem Zeitpunkt die Stichprobe bereits verringert, so dass Verzerrungen vorliegen könnten. Die Teilnahme an der Internet-basierten Intervention alleine (ohne vorheriges Training) führte hingegen nicht zu dauerhaften Effekten, lediglich kurzfristig wurden teilweise Effekte erreicht, die nicht nachhaltig waren.

In der zweiten Studie ergab die vergleichende Wirksamkeitsuntersuchung der ursprünglichen Internet-basierten Intervention mit einer Variante, die um mehr Aufgaben (und damit auch mehr Zeit) erweitert worden war, eine leichte Überlegenheit für die Teilnehmer der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben. Zum 7-Monats-Follow-up wurden die Trainingseffekte der Teilnehmer der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben auf einem Großteil der Maße (acht von elf) mit kleinen Effektstärken ($d = .24$ bis $d = .44$) nach-

haltiger aufrechterhalten als bei den Teilnehmern der ursprünglichen Internet-basierten Intervention. Allerdings konnte dies nur für ein Maß auch inferenzstatistisch abgesichert werden. Kaluza (2002) fand in seiner Meta-Analyse zur Effektivität von face-to-face Stressbewältigungstrainings, dass Programme mit größerem Umfang erfolgreicher waren ($d = .51$) als kürzere Programme mit geringerem Umfang ($d = .27$). Die vorliegenden Ergebnisse geben Hinweise darauf, dass sich dies zum Teil auch für die Internet-basierte Intervention bestätigen lässt. Als Einschränkung musste bei der zweiten Studie allerdings festgestellt werden, dass die Teilnehmer der drei verschiedenen Bedingungen zum Teil Anfangseffekte aufwiesen und somit nicht komplett vergleichbar zu Beginn der Untersuchung waren, welches die Ergebnisse verzerrt haben könnte.

Zusätzlich wurde die neue Internet-basierte Intervention mit mehr Aufgaben auch mit einer Variante der Internet-basierten Intervention verglichen, die die ursprünglichen Inhalte identisch beibehielt, aber die Darbietung der Aufgaben erfolgte gestreckt über einen längeren Zeitraum. So sollte kontrolliert werden, ob mögliche größere Effekte der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben eventuell rein auf die zeitliche längere Beschäftigung mit dem Thema zurückzuführen wären. Bei der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben gab es eine Konfundierung der zusätzlichen Aufgaben mit zusätzlicher Zeit. Die Ergebnisse des Vergleichs der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben und mehr Zeit gegenüber der Internet-basierten Intervention mit nur mehr Zeit geben keinen eindeutigen Hinweis auf eine Überlegenheit. Lediglich auf drei der elf Maße fanden sich kleine bis mittlere Effektstärken ($d = .21$ bis $d = .52$, zwei davon signifikant) für die Überlegenheit der IBI mit mehr Aufgaben zum 7-Monats-Follow-up. Zum 12-Monats-Follow-up sind die Teilnehmer der IBI-Aufgaben denen der IBI-Zeit auf vier Maßen mit kleinen bis mittleren Effektstärken überlegen und auf einem Maß sind konträr die Teilnehmer der IBI-Zeit mit einer mittleren Effektstärke überlegen. Allerdings müssen aufgrund der geringeren Stichprobe zum 12-Monats-Follow-up die Ergebnisse mit Vorsicht interpretiert werden. Auch wenn die Ergebnisse dieser Studie aufgrund der Anfangsunterschiede mit Bedacht interpretiert werden müssen, scheint es keine deutliche Überlegenheit der IBI-Aufgaben gegenüber der IBI-Zeit zu geben. Es könnte somit sein, dass die Überlegenheit der IBI-Aufgaben gegenüber der ursprünglichen IBI stärker auf die längere Zeitspanne als auf die größere Anzahl der Aufgaben zurückzuführen ist. Auch Arthur et al. (2010) fanden in ihrer Untersuchung, dass eine Darbietung von Trai-

ningseinhalten über einen gestreckteren Zeitraum wirksamer war als die massiertere Darbietung der gleichen Inhalte.

Außerdem konnten beide Studien die Wirksamkeit des Gruppentrainings sozialer Kompetenzen nachweisen. Die mittlere Effektstärke für die Wirksamkeit des Trainings in der ersten Studie liegt bei $d = .98$ (Intergruppeneffektstärke) bzw. bei $d = .88$ (Intragruppeneffektstärke) und in der zweiten Studie bei $d = .62$ (Intragruppeneffektstärke) und schwankt somit zwischen einem mittleren und großen Effekt. Dieses Ergebnis ist umso bedeutsamer, als es sich ebenso wie in der Untersuchung von Pfingsten (1987) bei den Versuchspersonen nicht um eine klinische Stichprobe handelte.

Die Ergebnisse beider Studien sprechen zudem eindeutig für die Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention. In der ersten Studie werden die Trainingseffekte für die Teilnehmer der Internet-basierten Intervention im Vergleich zu den Versuchspersonen, die nur das Training erhielten, mit einer kleinen Effektstärke von $d = .41$ nachhaltiger aufrechterhalten. Ein Einsatz der Internet-basierten Intervention in Anschluss an das Gruppentraining sozialer Kompetenzen kann also dafür sorgen, dass die sehr guten Trainingseffekte über die Zeit nachhaltiger aufrechterhalten werden können. Die Ergebnisse der zweiten Studie geben Hinweise darauf, dass diese Trainingseffekte noch etwas nachhaltiger aufrechterhalten werden, wenn die Internet-basierte Intervention mehr Aufgaben umfasst oder über einen längeren Zeitraum gestreckt dargeboten wird. Aufgrund der bestehenden Anfangseffekte bei der zweiten Studie sind diese Ergebnisse allerdings mit Vorsicht zu interpretieren. Die Steigerung der Nachhaltigkeit der Trainingsergebnisse durch die Varianten der Internet-basierten Intervention ist allerdings nicht so hoch, dass zukünftig nur noch die längeren, komplexeren Interventionen Anwendung finden sollten. Man kann diese Ergebnisse vielleicht analog betrachten zu denen von Richardson und Rothstein (2008) die bei ihrer Untersuchung der Wirksamkeit von face-to-face Programmen zur Stressprävention feststellten, dass kognitiv-behaviorale Programme wirksamer waren als andere und die Effekte der Interventionen durch die Aufnahme zusätzlicher Behandlungskomponenten nicht größer, sondern sogar eher kleiner wurden. Die Ergebnisse der vorliegenden Studien sprechen dafür, dass bereits die ursprünglich gewählte Internet-basierte Intervention den Mindestumfang hat, den es benötigt, um Nachhaltigkeit der Trainingseffekte zu erreichen. Dem genauen Einfluss einzelner Wirkfaktoren, wie Aufgaben und Dauer, sollte in weiteren Studien nachgegangen werden.

9.1 Stärken, Einschränkungen und Ausblicke für die weitere Forschung

Die Ergebnisse der vorliegenden Studien reihen sich gut in bisherige Ergebnisse aus dem Bereich der klinisch-psychologischen Forschung ein. Dort konnte bereits mehrfach die Wirksamkeit von Internet-basierter Therapie belegt werden (z.B. Andersson und Cuijpers, 2009; Andrews et al. 2010).

Barak et al. (2008) finden in ihrer Meta-Analyse eine mittlere Effektstärke für die Wirksamkeit internet-basierter psychotherapeutischer Interventionen von $d = .53$, die sie als vergleichbar zu face-to-face Interventionen berichten. In der ersten Studie war die Wirksamkeit der Internet-basierten Intervention alleine allerdings sehr begrenzt. Teilnehmer, die kein Training erhielten und ausschließlich an der Internet-basierten Intervention teilnahmen, erzielten im Vergleich zu den Teilnehmern der Wartekontrollbedingung direkt nach der IBI Verbesserungen mit einer mittleren Effektstärke von $d = .27$, die für drei von elf Maßen auch inferenzstatistisch abgesichert wurde. Dieser Effekt war allerdings bereits zum 7-Monats-Follow-up rückläufig ($d = .16$, signifikant für eine AV). In der vorliegenden Studie war die Internet-basierte Intervention allerdings auch nicht dafür konzipiert, eine face-to-face Intervention zu ersetzen. Die Internet-basierte Intervention umfasste lediglich acht Aufgaben über vier Wochen, so dass es eher erstaunt, dass zur Postmessung immerhin kleine Effekte gefunden werden konnten.

Erste Studien zeigten auch bereits Hinweise für einen gewinnbringenden Einsatz von Internet-basierten Interventionen zur Aufrechterhaltung von Effekten nach face-to-face Therapie (z.B. Bauer et al., 2011; Hollandäre et al., 2011). Golkaramney et al. (2007) fanden bei ihrer Untersuchung dass bei Patienten die im Anschluss an eine stationäre Psychotherapie an einer Internet-basierten Nachsorge teilnahmen, die Therapieeffekte zwölf Monate nach Entlassung mit einer kleinen Effektstärke ($d = .30$) stärker aufrechterhalten werden konnten als für die Teilnehmer der Kontrollgruppe. Für die hier berichtete Internet-basierte Intervention, die Trainingseffekte aufrechterhalten sollte, wurde sogar eine mittlere Effektstärke von $d = .41$ gefunden, was bei Betrachtung der Ergebnisse der Meta-Analyse von Barak et al. (2008) und der Studie von Golkaramney et al. (2007) als sehr zufriedenstellend interpretiert werden kann.

Beide vorliegenden Studien verfügen über ein starkes Design. Die Ergebnisse zur Wirksamkeit des Trainings selbst mit $d = .98$ (Intergruppeneffektstärke) bzw. mit $d = .88$ (Intragruppeneffektstärke) und in der zweiten Studie mit $d = .62$ (Intragruppeneffektstärke) sind als gut einzuschätzen und liegen in ähnlichen Bereichen wie andere Ergebnisse zur Trainingswirksamkeit im klinisch-psychologischen Bereich (z.B. de Graaf et al., 2008). Ergebnisse zur Trainingswirksamkeit im Organisationsbereich weisen deutlich geringere Effektstärken auf (vgl. Keith & Frese, 2008) bei deutlich größerer Varianz und mehr methodischen Einschränkungen (vgl. Arthur et al., 2003; Collins & Holton, 2004).

Die Haupteinschränkung der beiden Studien ist die fragliche Generalisierbarkeit der Ergebnisse aufgrund der selektiven Stichprobe der Studierenden. Auch wenn Stichproben von Studierenden häufig zum Einsatz kommen, ist die Aussagekraft in Bezug auf die Generalisierbarkeit eingeschränkt. Desweiteren war es aufgrund des komplexen Designs und der Felduntersuchung mit dem personalintensiven Einsatz von Trainings nicht möglich, große Stichproben in den Untersuchungen zum Einsatz zu bringen. Ein Großteil der Ergebnisse der ersten Studie konnten in der zweiten Studie repliziert werden, dennoch sollte die Studie idealerweise an einer größeren und repräsentativeren Stichprobe repliziert werden. Die erste Studie war darüber hinaus insbesondere durch den hohen Drop out in den Kontrollgruppen beeinträchtigt. Ein höherer Drop out in den Kontrollgruppen wurde zwar erwartet und durch eine entsprechend größere Anzahl von Versuchspersonen aufgefangen, dennoch kann dies zu einer Verzerrung geführt haben. Eine weitere Einschränkung der zweiten Studie sind insbesondere die Anfangseffekte, die für die drei Bedingungen auf einigen Maßen gefunden worden sind. Wider Erwarten waren die Ausgangswerte der Teilnehmer der drei Bedingungen nicht gleich, was somit die weiteren Ergebnisse in ihrer Aussagekraft einschränkt. Als Messinstrumente wurden einerseits Maße verwendet, die in früheren Untersuchungen zum GSK bereits zur Anwendung kamen (vgl. Hinsch und Pfingsten, 2007) andererseits ein Fragebogen zu sozialen Verhaltensweisen (FSV), der in Anlehnung an das GSK konzipiert wurde (Pfingsten, 2001). Im FSV werden Situationsvignetten verwendet. Die Versuchsperson gibt an, wie wahrscheinlich sie ein bestimmtes Verhalten zeigen wird. Verhaltensbeobachtungen hätten das ideale Maß dargestellt, Veränderungen im Verhalten zu erheben. Da dies aufgrund mangelnder Zeit-

und Personalressourcen nicht möglich war, stellte der FSV eine gute Option dar, soziale Verhaltensweisen zu erfassen.

Bei dem GSK handelt es sich um ein sehr strukturiertes kognitiv-behaviorales Training. Für die Internet-basierte Intervention konnte die komplette Struktur des Trainings (Art der Aufgaben und der Aufgabenbearbeitung, Zusammenarbeit in Groß- und Kleingruppe) übernommen werden, so dass sich für die Teilnehmer lediglich das Medium änderte, alles andere aber bereits sehr vertraut war. Es bleibt zu überlegen, wie eine Adaptation dieser Internet-basierten Intervention für weniger strukturierte Trainings oder auch für solche, die nicht kognitiv-behavioral konzipiert sind, aussehen könnten. Ebenfalls der Struktur des GSK ist es geschuldet, dass bei der Internet-basierten Intervention die Trainerin lediglich bei Bedarf und Nachfrage aktiv wurde. Zu diesen Nachfragen kam es allerdings so gut wie nie, so dass die Internet-basierte Intervention annähernd ohne aktive Begleitung erfolgte. Die Versuchspersonen der vorliegenden Studien waren keine klinische Stichprobe, so dass auch dies dazu beigetragen haben kann, dass es zu wenig Bedarf an Unterstützung kam. Trotzdem war die grundsätzliche Präsenz der Trainerin in der Internet-basierten Intervention hoch. So wurden beispielsweise die Aufgaben sukzessive eingestellt und dazu in neue Foren eingeladen. Möglicherweise hat diese Begleitung im Hintergrund bereits ausgereicht, um als Unterstützung wahrgenommen zu werden. Andersson und Cuijpers (2009) weisen darauf hin, dass die angebotene Unterstützung grundsätzlich wichtig ist. Sie fanden Hinweise dafür, dass die Wirksamkeit von Internet- oder Computerbasierten Interventionen zur Behandlung von Depressionen eine höhere Wirksamkeit erzielten, wenn die Programme therapeutengestützt waren ($d = .61$), als wenn sie ohne therapeutenunterstützung verliefen ($d = .25$). Dass es bei der Unterstützung nicht mehr so stark auf das Ausmaß ankommt, zeigen Ergebnisse von Klein et al. (2009). Diese fanden, dass das Ausmaß des therapeutischen Kontakts (großer/ geringer Kontakt) keinen großen Einfluss auf die Wirksamkeit nimmt. Es bleibt zu fragen, wie diese Unterstützung bei Internet-basierten Interventionen mit anderer insbesondere geringerer Struktur integriert werden kann.

Eine weitere Möglichkeit, eine Internet-basierte Intervention einzusetzen, wäre diese nicht unmittelbar anschließend an das face-to-face Training sondern in größeren Intervallen zu späteren Zeitpunkten ähnlich den Boostersitzungen einzusetzen. Face-to-Face-Boostersitzungen bei Therapie und Training im klinischen Bereich erwiesen sich bereits als

wirksam (z.B. Braukhaus et al., 2001), so dass untersucht werden sollte, ob ein analoger Einsatz der Boostersitzungen über Internet zu vergleichbaren Ergebnissen führte.

Auch die Art der Darbietung kann variiert werden. In den letzten Jahren haben sich beispielsweise Smart Phones und andere Mobile Devices sehr stark verbreitet, so dass beispielsweise über die Konzeption spezifischer „Apps“ die Internet-basierte Intervention durchgeführt werden könnte. Eine höhere Verbindlichkeit könnte auch durch automatisch generierte Erinnerungen via App oder Mail geschaffen werden.

Die vorliegende Untersuchung spricht dafür, dass für gut strukturierte Trainings gut strukturierte Internet-basierte Interventionen konzipiert werden können. Sowohl das GSK als auch die Internet-basierte Intervention sind kurze, klare Interventionen und erzielen dennoch beide deutliche Effekte. Außerdem können Internet-basierte Interventionen kostengünstig eingesetzt werden (z.B. Barak & Grohol, 2011; Titov et al., 2009). Eine Kosten-Nutzen-Betrachtung fällt somit günstig aus und spricht für die Konzeption und den Einsatz gut strukturierter kognitiv-behavioraler Internet-basierter Interventionen im Anschluss an Trainings, um die Nachhaltigkeit von Trainingseffekten zu verbessern.

Wie Kauffeld (2010) sagt, reicht ein gutes Training alleine nicht aus, um die erwünschten Erfolge zu erzielen. Die anschließende Einbettung ist entscheidend. Mit der Internet-basierten Intervention und jeder ihrer Varianten scheint eine Möglichkeit der sinnvollen Einbettung nach dem Training gefunden worden zu sein, die es ermöglicht, Trainingseffekte nachhaltig aufrechtzuerhalten. Weitere Forschung sollte Internet-basierte Interventionen im Anschluss an andere Trainingsprogramme konzipieren und auf Wirksamkeit überprüfen.

Literaturverzeichnis

- Aguinis, H. & Kraiger, K. (2009). Benefits of training and development for individuals and teams, organizations, and society. *Annual Review of Psychology*, 60 (1), 451–474.
- Andersson, G. & Cuijpers, P. (2009). Internet-based and other computerized psychological treatments for adult depression: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38 (4), 196–205.
- Andersson, G., Bergström, J., Holländare, F., Carlbring, P., Kaldö, V. & Ekselius, L. (2005). Internet-based self-help for depression: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 187 (5), 456–461.
- Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P. & Titov, N. (2010). Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: A meta-analysis. *PLoS ONE*, 5 (10), e13196.
- Arthur Jr., W., Bennett Jr, W., Edens, P. S. & Bell, S.T. (2003). Effectiveness of training in organizations: A meta-analysis of design and evaluation features. *Journal of Applied Psychology*, 88 (2), 234–245.
- Arthur Jr., W., Bennett Jr., W., Stanush, P. L. & McNelly, T. L. (1998). Factors that influence skill decay and retention: A quantitative review and analysis. *Human Performance*, 11 (1), 57–101.
- Arthur Jr., W., Day, E. A., Villado, A. J., Boatman, P. R., Kowollik, V., Bennett, W. et al. (2010). The effect of distributed practice on immediate posttraining, and long-term performance on a complex command-and-control simulation task. *Human Performance*, 23 (5), 428–445.
- Baldwin, T. T. & Ford, J. K. (1988). Transfer of training: A review and directions for future research. *Personnel Psychology*, 41 (1), 63–105.
- Barak, A. & Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 29 (3), 155–196.
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M. & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26 (2-4), 109–160.
- Bauer, S., Wolf, M., Haug, S. & Kordy, H. (2011). The effectiveness of internet chat groups in relapse prevention after inpatient psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 21 (2), 219–226.
- Berger, T., Hämmerli, K., Gubser, N., Andersson, G. & Caspar, F. (2011). Internet-based treatment of depression: A randomized controlled trial comparing guided with unguided self-help. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40 (4), 251–266.
- Bewick, B. M., Trusler, K., Mulhern, B., Barkham, M. & Hill, A. J. (2008). The feasibility and effectiveness of a web-based personalised feedback and social norms alcohol intervention in UK university students: A randomised control trial. *Addictive Behaviors*, 33 (9), 1192–1198.
- Blume, B. D., Ford, J. & Baldwin, T. T. Huang, J. L. (2010). Transfer of training: A meta-analytic review. *Journal of Management*, 36 (4), 1065–1105.

- Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A. & Widmer, K. (2001). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology*, 60 (1), 3–10.
- Bodenmann, G. & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53 (5), 477–484.
- Brace, N., Kemp, R. & Snelgar, R. (2009). *SPSS for psychologists* (4. Aufl.). Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- Braukhaus, C., Hahlweg, K., Kröger, C., Groth, T. & Fehm-Wolfsdorf, G. (2001). «Darf es ein wenig mehr sein?» Zur Wirksamkeit von Auffrischungssitzungen bei der Prävention von Beziehungsstörungen. *Verhaltenstherapie*, 11 (1), 55–62.
- Braukhaus, C., Hahlweg, K., Kroeger, C., Groth, T. & Fehm-Wolfsdorf, G. (2003). The effects of adding booster sessions to a prevention training program for committed couples. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 31 (3), 325–336.
- Brown, T. C. (2005). Effectiveness of distal and proximal goals as transfer-of-training interventions: A field experiment. *Human Resource Development Quarterly*, 16 (3), 369–387.
- Burke, L. A. (1997). Improving positive transfer: A test of relapse prevention training on transfer outcomes. *Human Resource Development Quarterly*, 8 (2), 115–128.
- Burke, L. A. & Baldwin, T. T. (1999). Workforce training transfer: A study of the effect of relapse prevention training and transfer. *Human Ressource Management*, 38 (3), 227–241.
- Burke, L. A. & Hutchins, H. M. (2007). Training transfer: An integrative literature review. *Human Resource Development Review*, 6 (3), 263–296.
- Burke, M. J. & Day, R. R. (1986). A cumulative study of the effectiveness of managerial training. *Journal of Applied Psychology*, 71 (2), 232–245.
- Calear, A. L., Christensen, H., Mackinnon, A., Griffiths, K. M. & O’Kearney, R. (2009). The YouthMood Project: A cluster randomized controlled trial of an online cognitive behavioral program with adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77 (6), 1021–1032.
- Campion, M. A. & Campion, J. E. (1987). Evaluation of an interviewee skills training program in a natural field experiment. *Personnel Psychology*, 40 (4), 675–691.
- Carlbring, P., Bohman, S., Brunt, S., Buhrman, M., Westling, B. E., Ekselius, L. et al. (2006). Remote treatment of panic disorder: A randomized trial of internet-based cognitive behavior therapy supplemented with telephone calls. *American Journal of Psychiatry* 163 (12), 2119–2125.
- Carlbring, P., Gunnarsdottir, M., Hedensjö, L., Andersson, G., Ekselius, L. & Furmark, T. (2007). Treatment of social phobia: randomised trial of internet-delivered cognitive-behavioural therapy with telephone support. *British Journal of Psychiatry* 198, 123–128.
- Carlbring, P., Nilsson-Ihrfelt, E., Waara, J., Kollenstam, C., Buhrman, M., Kaldö, V. et al. (2005). Treatment of panic disorder: Live therapy vs. self-help via the internet. *Behaviour Research and Therapy*, 43 (10), 1321–1333.

- Cheng, E. W. & Hampson, I. (2008). Transfer of training: A review and new insights. *International Journal of Management Reviews*, 10 (4), 327–341.
- Chillarege, K. A., Nordstrom, C. R. & Williams, K. B. (2003). Learning from our mistakes: Error management training for mature learners. *Journal of Business and Psychology*, 17 (3), 369–385.
- Christensen, H., Griffiths, K. M. & Korten, A. (2002). Web-based cognitive behavior therapy: Analysis of site usage and changes in depression and anxiety scores. *Journal of Medical Internet Research*, 4 (1), e3.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Aufl.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Collins, D. B. & Holton, E. F. (2004). The effectiveness of managerial leadership development programs: A meta-analysis of studies from 1982 to 2001. *Human Resource Development Quarterly*, 15 (2), 217–248.
- Crawford, K. S., Thomas, E. & Fink, J. (1980). Pygmalion at sea: Improving the work effectiveness of low performers. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 16 (4), 482–505.
- Croom, K., Lewis, D., Marchell, T., Lesser, M. L., Reyna, V. F., Kubicki-Bedford, L. et al. (2009). Impact of an online alcohol education course on behavior and harm for incoming first-year college students: Short-term evaluation of a randomized trial. *Journal of American College Health*, 57 (4), 445–454.
- Cuijpers, P., Marks, I. M., van Straten, A., Cavanagh, K., Gega, L. & Andersson, G. (2009). Computer-aided psychotherapy for anxiety disorders: A meta-analytic review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38 (2), 66–82.
- Davis, J. N., Ventura, E. E., Tung, A., Munevar, M. A., Hasson, R. E., Byrd-Williams, C. et al. (2012). Effects of a randomized maintenance intervention on adiposity and metabolic risk factors in overweight minority adolescents. *Pediatric Obesity*, 7 (1), 16–27.
- Davis, B. L. & Mount, M. K. (1984). Effectiveness of performance appraisal training using computer assisted instruction and behavior modeling. *Personnel Psychology*, 37 (3), 439–452.
- Debowski, S., Wood, R. E. & Bandura, A. (2001). Impact of guided exploration and enactive exploration on self-regulatory mechanisms and information acquisition through electronic search. *Journal of Applied Psychology*, 86 (6), 1129–1141.
- Decker, P. J. (1982). The enhancement of behavior modeling training of supervisory skills by the inclusion of retention processes. *Personnel Psychology*, 35 (2), 323–332.
- de Graaf, I., Speetjens, P., Smit, F., Wolff, M. de & Tavecchio, L. (2008). Effectiveness of the Triple P Positive Parenting Program on behavioral problems in children: A meta-analysis. *Behavior Modification*, 32 (5), 714–735.
- Dorrmann, W. & Hinsch, R. (1981). Der IE-SV-F. Ein differentieller Fragebogen zur Erfassung von Attribuierungsgewohnheiten in Erfolgs- und Mißerfolgssituationen. *Diagnostica*, 27, 360–378.
- Dossett, D. L. & Hulvershorn, P. (1983). Increasing technical training efficiency: Peer training via computer-assisted instruction. *Journal of Applied Psychology*, 68 (4), 552–558.

- Dunn, R., Ingham, J. & Deckinger, L. (1995). Effects of matching and mismatching corporate employees' perceptual preferences and instructional strategies on training achievement and attitudes. *Journal of Applied Business Research* 11, 30–37.
- Eichenberg, C. (2007). Online-Sexualberatung: Wirksamkeit und Wirkweise. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 20 (3), 247–262.
- Everitt, B. S. (2009). *Multivariable modeling and multivariate analysis for the behavioral sciences*. Boca Raton: CRC Press.
- Fisher, J. D., Silver, R. C., Chinsky, J. M., Goff, B., Klar, Y. & Zagieboylo, C. (1989). Psychological effects of participation in a large group awareness training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (6), 747–755.
- Frese, M., Brodbeck, F., Heinbokel, T., Mooser, C., Schleiffenbaum, E. & Thiemann, P. (1991). Errors in training computer skills: on the positive function of errors. *Human-Computer Interaction*, 6 (1), 77–93.
- Fridrici, M. & Lohaus, A. (2007). Stressprävention für Jugendliche. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 15 (3), 95–108.
- Ganster, D. C., Williams, S. & Poppler, P. (1991). Does training in problem solving improve the quality of group decisions? *Journal of Applied Psychology*, 76 (3), 479–483.
- Gaudine, A. P. & Saks, A. M. (2004). A longitudinal quasi-experiment on the effects of posttraining transfer interventions. *Human Resource Development Quarterly*, 15 (1), 57–76.
- Gist, M. E., Bavetta, A. G. & Stevens, C. K. (1990). Transfer training method: Its influence on skill generalization, skill repetition, and performance level. *Personnel Psychology*, 43 (3), 501–523.
- Gist, M. E., Stevens, C. K. & Bavetta, A. G. (1991). Effects of self-efficacy and post-training intervention on the acquisition and maintenance of complex interpersonal skills. *Personnel Psychology*, 44 (4), 837–861.
- Golkaramnay, V., Bauer, S., Haug, S., Wolf, M. & Kordy, H. (2007). The exploration of the effectiveness of group therapy through an internet chat as aftercare: A controlled naturalistic study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76 (4), 219–225.
- Green, M. & McGill, E. (2011). *State of the industry report, 2011. ASTD's annual review of workplace learning and development data*. Alexandria, Virg: American Society for Training & Development.
- Hager, W. (2004). *Testplanung zur statistischen Prüfung psychologischer Hypothesen. Die Ableitung von Vorhersagen und die Kontrolle der Determinanten des statistischen Tests*. Göttingen: Hogrefe.
- Hager, W. & Hasselhorn, M. (2000). Psychologische Interventionsmaßnahmen: Was sollen sie bewirken können? In W. Hager, J.-L. Patry & H. Brezing (Hrsg.), *Evaluation psychologischer Interventionsmassnahmen. Standards und Kriterien*. (1. Aufl., S. 41–85). Bern: Verlag Hans Huber.

- Hahlweg, K., Heinrichs, N., Kuschel, A., Bertram, H. & Naumann, S. (2010). Long-term outcome of a randomized controlled universal prevention trial through a positive parenting program: Is it worth the effort? *Child Adolescent Psychiatry Mental Health*, 4, 1-14.
- Hahlweg, K., Markman, H. J., Thurmaier, F., Engl, J. & Eckert, V. (1998). Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 12 (4), 543–556.
- Hahlweg, K. & Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48 (5), 377–383.
- Hänggi, Y. (2006). Kann web-basierte Stressprävention erfolgreich sein? *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35 (3), 169–177.
- Hanover, J. M. B. & Cellar, D. F. (1998). Environmental factors and the effectiveness of workforce diversity training. *Human Resource Development Quarterly*, 9 (2), 105–124.
- Harrison, J. K. (1992). Individual and combined effects of behavior modeling and the cultural assimilator in cross-cultural management training. *Journal of Applied Psychology*, 77 (6), 952–962.
- Hartung, D. & Hahlweg, K. (2010). Strengthening parent well-being at the work-family interface: A German trial on Workplace Triple P. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 20 (5), 404–418.
- Heimbeck, D., Frese, M., Sonnentag, S. & Keith, N. (2003). Integrating errors into the training process: The function of error management instructions and the role of goal orientation. *Personnel Psychology*, 56 (2), 333–361.
- Heinrichs, N., Hahlweg, K., Bertram, H., Kuschel, A., Naumann, S. & Harstick, S. (2006). Die langfristige Wirksamkeit eines Elterntrainings zur universellen Prävention kindlicher Verhaltensstörungen: Ergebnisse aus Sicht der Mütter und Väter. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35 (2), 82–96.
- Hinsch, R. & Pfingsten, U. (2007). *Gruppentraining sozialer Kompetenzen. GSK ; Grundlagen, Durchführung, Anwendungsbeispiele* (Praxismaterial, 5. Aufl.). Weinheim: Beltz, PVU.
- Holländare, F., Johnsson, S., Randestad, M., Tillfors, M., Carlbring, P., Andersson, G. et al. (2011). Randomized trial of Internet-based relapse prevention for partially remitted depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124 (4), 285–294.
- Hutchins, H. M. & Burke, L. A. (2006). Has relapse prevention received a fair shake? A review and implications for future transfer research. *Human Resource Development Review*, 5 (1), 8–24.
- Jürgens, B. (2006). Training sozialer Kompetenz und Konfliktfähigkeit. Das Braunschweiger Trainingsmodell zur praxisbezogenen Pädagogenausbildung. In D. Heckt, G. Krause & B. Jürgens (Hrsg.), *Kommunizieren - kooperieren - Konflikte lösen*. (S.19-32). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Kaluza, G. (1997). Evaluation von Streßbewältigungstrainings in der primären Prävention - eine Meta-Analyse (quasi-)experimenteller Feldstudien. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 5, 149–169.

- Kaluza, G. (1999). Sind die Effekte eines primärpräventiven Streßbewältigungstrainings von Dauer? Eine randomisierte, kontrollierte Follow-up-Studie. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 7 (2), 88–95.
- Kaluza, G. (2002). Förderung individueller Belastungsverarbeitung: Was leisten Stressbewältigungsprogramme? In B. Röhrle (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung. Band II* (S. 195–218). Tübingen: DGVT.
- Kauffeld, S. (2010). *Nachhaltige Weiterbildung. Betriebliche Seminare und Trainings entwickeln, Erfolge messen, Transfer sichern*. Heidelberg: Springer.
- Keith, N. & Frese, M. (2005). Self-regulation in error management training: Emotion control and metacognition as mediators of performance effects. *Journal of Applied Psychology*, 90 (4), 677–691.
- Keith, N. & Frese, M. (2008). Effectiveness of error management training: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 93 (1), 59–69.
- Kirkpatrick, D. L. & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating training programs. The four levels* (3. Aufl.). San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
- Kiropoulos, L. A., Klein, B., Austin, D. W., Gilson, K., Pier, C., Mitchell, J. et al. (2008). Is internet-based CBT for panic disorder and agoraphobia as effective as face-to-face CBT? *Journal of Anxiety Disorders*, 22 (8), 1273–1284.
- Klein, B., Austin, D., Pier, C., Kiropoulos, L., Shandley, K., Mitchell, J. et al. (2009). Internet-based treatment for panic disorder: Does frequency of therapist contact make a difference? *Cognitive Behaviour Therapy*, 38 (2), 100–113.
- Klein, B., Meyer, D., Austin, D. W. & Kyrios, M. (2011). Anxiety online: A virtual clinic: Preliminary outcomes following completion of five fully automated treatment programs for anxiety disorders and symptoms. *Journal of Medical Internet Research*, 13 (4), e89.
- Knaevelsrud, C. & Maercker, A. (2007). Internet-based treatment for PTSD reduces distress and facilitates the development of a strong therapeutic alliance: A randomized controlled clinical trial. *BMC Psychiatry*, 7: 13, 1-10.
- Knaevelsrud, C. & Maercker, A. (2010). Long-term effects of an internet-based treatment for posttraumatic stress. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39 (1), 72–77.
- Kordy, H., Golkaramnay, V., Wolf, M., Haug, S. & Bauer, S. (2006). Internetchatgruppen in Psychotherapie und Psychosomatik. *Psychotherapeut*, 51 (2), 144–153.
- Lange, A., Schrieken, B., van de Ven, J.-P., Bredeweg, B., Emmelkamp, P., van der Kolk, J. et al. (2000). 'INTERAPY': The effects of a short protocolled treatment of post-traumatic stress and pathological grief through the Internet. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 6 (1), 15–21.
- Lange, A., Rietdijk, D., Hudcovicova, M., van de Ven, J.-P., Schrieken, B. & Emmelkamp, P. M. G. (2003). Interapy: A controlled randomized trial of the standardized treatment of posttraumatic stress through the internet. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71 (5), 901–909.
- Lange, A., van de Ven, J.-P. & Schrieken, B. (2003). Interapy: Treatment of post-traumatic stress via the internet. *Cognitive Behaviour Therapy*, 32 (3), 110–124.

- Lange, A., van de Ven, J.-P., Schrieken, B. & Emmelkamp, P. M. (2001). Interapy, Treatment of posttraumatic stress through the internet: A controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 32 (2), 73–90.
- Lazar, J. & Norcio, A. (2003). Training novice users in developing strategies for responding to errors when browsing the web. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 15 (3), 361–377.
- Lintvedt, O. K., Griffiths, K. M., Sørensen, K., Østvik, A. R., Wang, C. E. A., Eisemann, M. et al. (2013). Evaluating the effectiveness and efficacy of unguided internet-based self-help intervention for the prevention of depression: A randomized controlled trial. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20 (1), 10–27.
- Litz, B. T., Engel, C. C., Bryant, R. A. & Papa, A. (2007). A randomized, controlled proof-of-concept trial of an internet-based, therapist-assisted self-management treatment for post-traumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 164 (11), 1676–1684.
- Marks, I. M., Kenwright, M., McDonough, M., Whittaker, M. & Mataix-Cols, D. (2004). Saving clinicians' time by delegating routine aspects of therapy to a computer: A randomized controlled trial in phobia/panic disorder. *Psychological Medicine*, 34 (1), 9–18.
- Marlatt, G. A. & George, W. H. (1984). Relapse Prevention: Introduction and Overview of the Model. *Addiction*, 79 (3), 261–273.
- Marx, R. D. (1982). Relapse prevention for managerial training: A model for maintenance of behaviour change. *Academy of Management Review*, 7, 433–441.
- Marx, R. D. (1986). Improving management development through relapse prevention strategies. *Journal of Management Development*, 5 (2), 27–40.
- Moritz, S., Schilling, L., Hauschildt, M., Schröder, J. & Treszl, A. (2012). A randomized controlled trial of internet-based therapy in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 50 (7-8), 513–521.
- Möbner, M. (2010). *Internet-basierte Nachsorge nach mulitmodaler Therapie chronischer Rückenschmerzen. Ergebnisse einer randomisierten Kontrollgruppenstudie* (Inaugural-Dissertation). Darmstadt, Technische Universität Darmstadt.
- Noe, R. A., Sears, J. & Fullenkamp, A. M. (1990). Relapse training: Does it influence trainees' post training behavior and cognitive strategies? *Journal of Business and Psychology*, 4 (3), 317–328.
- Nordstrom, C. R., Wendland, D. & Williams, K. B. (1998). "To err is human": An examination of the effectiveness of error management training. *Journal of Business and Psychology*, 12 (3), 269–282.
- Patel, L. (2010). *2010 State of the industry report. ASTD's definitive review of workplace learning and development trends*. Alexandria, Virg: American Society for Training & Development.
- Patry, J.-L. & Perrez, M. (2000). Theorie-Praxis-Probleme und die Evaluation von Interventionsprogrammen. In W. Hager, J.-L. Patry & H. Brezing (Hrsg.), *Evaluation psychologischer Interventionsmassnahmen. Standards und Kriterien*. (1. Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber.

- Perri, M., McAdoo, W., McAllister, D., Lauer, J., Jordon, R., Yancey, D. et al. (1987). Effects of peer support and therapist contact on long-term weight loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55 (4), 615–617.
- Perri, M., McAllister, D., Gange, J., Jordon, R., McAdoo, W. & Nezu, A. (1988). Effects of four maintenance programs on the long-term management of obesity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (4), 529–534.
- Perri, M. G., Shapiro, R., Ludwig, W. W., Twentyman, C. & McAdoo, W. (1984). Maintenance strategies for the treatment of obesity: An evaluation of relapse prevention training and posttreatment contact by mail and telephone. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52 (3), 404–413.
- Pfingsten, U. (2001). FSV 1.3 - Fragebogen sozialer Verhaltensgewohnheiten. In U. Pfingsten (Hrsg.), *Soziale Kompetenzen, Ängste und Kompetenzprobleme, Heft 3*. Bielefeld. Kostenfrei erhältlich über ulrich.pfingsten@uni-bielefeld.de, (07.11.2007).
- Pfingsten, U. (1987). Langzeiteffekte des Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK). *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 35 (3), 211–218.
- Powell, K. S. & Yalcin, S. (2010). Managerial training effectiveness: A meta-analysis 1952–2002. *Personnel Review*, 39 (2), 227–241.
- Richardson, K. M. & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13 (1), 69–93.
- Richman-Hirsch, W. L. (2001). Posttraining interventions to enhance transfer: The moderating effects of work environments. *Human Resource Development Quarterly* (12), 105–120.
- Rost, D. H. (2007). *Interpretation und Bewertung pädagogisch-psychologischer Studien. Eine Einführung* (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Ruwaard, J., Broeksteeg, J., Schrieken, B., Emmelkamp, P. & Lange, A. (2010). Web-based therapist-assisted cognitive behavioral treatment of panic symptoms: A randomized controlled trial with a three-year follow-up. *Journal of Anxiety Disorders*, 24 (4), 387–396.
- Ruwaard, J., Schrieken, B., Schrijver, M., Broeksteeg, J., Dekker, J., Vermeulen, H. et al. (2009). Standardized web-based cognitive behavioural therapy of mild to moderate depression: A randomized controlled trial with a long-term follow-up. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38 (4), 206–221.
- Salas, E., DiazGranados, D., Klein, C., Burke, C. S., Stagl, K. C., Goodwin, G. F. et al. (2008). Does team training improve team performance? A meta-analysis. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 50 (6), 903–933.
- Salas, E., Nichols, D. R. & Driskell, J. E. (2007). Testing three team training strategies in intact teams: A meta-analysis. *Small Group Research*, 38 (4), 471–488.
- Salas, E., Tannenbaum, S. I., Kraiger, K. & Smith-Jentsch, K. A. (2012). The science of training and development in organizations: What matters in practice. *Psychological Science in the Public Interest*, 13 (2), 74–101.

- Sanders, M. R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2 (2), 71–90.
- Sanders, M. R., Bor, W. & Morawska, A. (2007). Maintenance of treatment gains: A comparison of enhanced, standard, and self-directed Triple P-Positive Parenting Program. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35 (6), 983–998.
- Sanders, M. R., Markie-Dadds, C., Tully, L. A. & Bor, W. (2000). The Triple P-Positive Parenting Program: A comparison of enhanced, standard, and self-directed behavioral family intervention for parents of children with early onset conduct problems. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (4), 624–640.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.). (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Freie Universität Berlin. Verfügbar unter: <http://userpage.fu-berlin.de/health/germscal.htm> (15.04.2013)
- Seyda, S., Werner, D. (2012). IW-Weiterbildungserhebung 2011 – Gestiegenes Weiterbildungsvolumen bei konstanten Kosten. *IW-Trends-Vierteljahrsschrift zur empirischen Wirtschaftsforschung aus dem Institut der deutschen Wirtschaft Köln*, 39.
- Spek, V., Cuijpers, P., Nyklíček, I., Smits, N., Riper, H., Keyzer, J. et al. (2008). One-year follow-up results of a randomized controlled clinical trial on internet-based cognitive behavioural therapy for subthreshold depression in people over 50 years. *Psychological Medicine*, 38, 635–639.
- Spek, V., Cuijpers, P., Nyklíček, I., Riper, H., Keyzer, J. & Pop, V. (2007). Internet-based cognitive behaviour therapy for symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 37, 319–328.
- Tate, D. F., Jackvony, E. & Wing, R. (2006). A randomized trial comparing human e-mail counseling, computer-automated tailored counseling, and no counseling in an internet weight loss program. *Archives of Internal Medicine*, 166 (15), 1620–1625.
- Taylor, P. J., Russ-Eft, D. F. & Chan, D. W. L. (2005). A meta-analytic review of behavior modeling training. *Journal of Applied Psychology*, 90 (4), 692–709.
- Taylor, P. J., Russ-Eft, D. F. & Taylor, H. (2009). Transfer of management training from alternative perspectives. *Journal of Applied Psychology*, 94 (1), 104–121.
- Titov, N., Andrews, G., Choi, I., Schwencke, G. & Johnston, L. (2009). Randomized controlled trial of web-based treatment of social phobia without clinician guidance. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 43 (10), 913–919.
- Titov, N., Andrews, G., Johnston, L., Schwencke, G. & Choi, I. (2009). Shyness programme: Longer term benefits, cost-effectiveness, and acceptability. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 43 (1), 36–44.
- Titov, N., Andrews, G., Robinson, E., Schwencke, G., Johnston, L., Solley, K. et al. (2009). Clinician-assisted Internet-based treatment is effective for generalized anxiety disorder: Randomized controlled trial. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 43 (10), 905–912.

- Titov, N., Andrews, G. & Schwencke, G. (2008). Shyness 2: Treating social phobia online: Replication and extension. *Australina & New Zealand Journal of Psychiatry*, 42 (7), 595–605.
- Tziner, A., Haccoun, R. R. & Kadish, A. (1991). Personal and situational characteristics influencing the effectiveness of transfer of training improvement strategies. *Journal of Occupational Psychology*, 64 (2), 167–177.
- van Buren, M. E. M. (2002). *The 2002 State of the Industry Report*. Alexandria, Virg: American Society for Training & Development.
- van Straten, A., Cuijpers, P. & Smits, N. (2008). Effectiveness of a web-based self-help intervention for symptoms of depression, anxiety, and stress: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 10 (1), e7.
- Wagner, B. & Maercker, A. (2007). A 1.5-year follow-up of an internet-based intervention for complicated grief. *Journal of Traumatic Stress*, 20 (4), 625–629.
- Wang, X. (2011). *Factors Influencing Knowledge and Skill Decay in Organizational Training: A MetaAnalysis*: Proquest, Umi Dissertation Publishing.
- Warr, P. & Bunce, D. (1995). Trainee characteristics and the outcomes of open learning. *Personnel Psychology*, 48 (2), 347–375.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review* 92 (4), 548–578.
- West, R. L. & Crook, T. H. (1992). Video training of imagery for mature adults. *Applied Cognitive Psychology*, 6 (4), 307–320.
- Westermann, R. (2000). *Wissenschaftstheorie und Experimentalmethodik. Ein Lehrbuch zur psychologischen Methodenlehre*. Göttingen: Hogrefe.
- Whisman, M. A. (1990). The efficacy of booster maintenance sessions in behavior therapy: Review and methodological critique. *Clinical Psychology Review*, 10 (2), 155–170.
- Williams, T. C. & Zahed, H. (1996). Computer-based training versus traditional lecture: Effect on learning and retention. *Journal of Business and Psychology*, 11 (2), 297–310.
- Wolff Metternich, T., Plück, J., Wiczorrek, E., Freund-Braier, I., Hautmann, C., Brix, G. et al. (2002). PEP - Ein Präventionsprogramm für drei- bis sechsjährige Kinder mit expansivem Problemverhalten. *Kindheit und Entwicklung*, 11 (2), 98–106.
- Zimmer, B., Moessner, M. & Kordy, H. (2010). Die Kommunikation von Patienten mit einer chronischen Erkrankung in einem Internet-Chat zur Nachsorge einer stationären psychosomatischen Behandlung. *Rehabilitation*, 49 (05), 301–307.
- Zubrick, S. R., Ward, K. A., Silburn, S. R., Lawrence, D., Williams, A. A., Blair, E. et al. (2005). Prevention of child behavior problems through universal implementation of a group behavioral family intervention. *Prevention Science*, 6 (4), 287–304.

Anhang

- Anhang A Fragebögen (Fragebogen zu Mzp 1, Studie 1: mit Soziodemographischen Fragen, SWE (Schwarzer & Jerusalem, 1999), FSV (Pfingsten, 2001), IE-SV-F (Dorrmann & Hinsch, 1981))
- Anhang B1 Syntax zur SPSS-Berechnung der gemischten linearen Modelle (siehe Kapitel 3.6.1 und Kapitel 6.6.1)
- Anhang B2 Skalenberechnung FSV (Pfingsten, 2001), Bestimmung Stanine-Werte
- Anhang C1 Aufgaben der ursprünglichen Internet-basierten Intervention (Studie 1: IBI-ursprünglich; Studie 2: IBI-ursprünglich, IBI-Zeit)
- Anhang C2 Aufgaben der Internet-basierten Intervention der Kontrollgruppe (Studie 1: kein Training, nur Internet-basierte Intervention)
- Anhang C3 Aufgaben der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben (Studie 2: IBI-Aufgaben)
- Anhang D1 Fragestellung Lernbericht
- Anhang D2 Beispiel-Mails (Einladung, Reminder)
- Anhang D3 Ankündigung Projekt

Anhang A Fragebögen (Fragebogen zu Mzp 1, Studie 1: mit Soziodemographischen Fragen, SWE (Schwarzer & Jerusalem, 1999), FSV (Pfungsten, 2001), IE-SV-F (Dorrmann & Hinsch, 1981))

Anmerkung: Der oben dargestellte Fragebogen zu Messzeitpunkt 1 der Studie 1 entsprach dem Fragebogen zu Messzeitpunkt 1 der Studie 2.

Zu den übrigen Messzeitpunkten waren die Fragebögen identisch, bis auf die Angabe der soziodemographischen Daten, die ausschließlich zum ersten Messzeitpunkt erhoben wurden.

Die Papieransicht entspricht der Onlineansicht des Fragebogens bei „unipark“.

+

+

Liebe Studierende,

herzlich willkommen zu unserer Online-Datenerhebung im Rahmen des GSK-Projektes!
Wir führen eine Begleituntersuchung zu unserem Trainingsangebot durch, um dafür zu sorgen, dass unser Angebot qualitativ hochwertig ist und Sie möglichst optimal davon profitieren können.

Dafür sind wir auf Ihre Mitarbeit angewiesen, für die wir uns schon im Vorfeld ganz herzlich bei Ihnen bedanken möchten!

Nach einigen sozialstatistischen Angaben zu Ihrer Person finden Sie Fragen, die Aussagen / Behauptungen / Überzeugungen enthalten. Sie sollen zu jeder Frage den Grad Ihrer Zustimmung oder Ablehnung angeben bzw. ankreuzen.
Bitte beachten Sie, dass es dabei keine falschen oder richtigen Antworten gibt!

Ihre subjektive Bewertung ist uns wichtig!

Der Fragebogen enthält überwiegend Fragen zum Ankreuzen. Sie werden die Fragen also schnell beantworten können.

Bitte gehen Sie bei der Beantwortung zügig vor, ohne lange nachzudenken.

Wenn Sie sich Ihrer Antwort nicht sicher sind, wählen Sie die Antwort, die am ehesten zutrifft.

Für Nachfragen stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Herzlichen Gruß,
Silvia Kaps

Geschlecht

- ☐ weiblich
☐ männlich

Alter in Jahren

Bitte kreuzen Sie an, welchen Studiengang Sie studieren.

- ☐ 1-Fä BA ERZ
☐ 2-Fä BA GYM
☐ 2-Fä BA GHR
☐ 2-Fä BA FW
☐ 1-Fä MA OrWi
☐ 2-Fä MA GYM
☐ 2-Fä MA GHR

Sonstige

+

1

+

+

+

Geben Sie bitte an, in welchem Semester Sie sich in Ihrem jetzigen Studium befinden.

Wie viele Stunden bringen Sie durchschnittlich pro Woche für computerbezogene Tätigkeiten auf?

Haben Sie bereits ein Mal an einem anderen Training teilgenommen?

☐ ja

☐ nein

Falls Sie "ja" angekreuzt haben, geben Sie bitte an, an welchem/n Training/s

(z.B. Konflikttraining) Sie bereits teilgenommen haben.

+

2

+

+

+

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt eher	stimmt genau
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten vertrauen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

3

+

+

+

Auf den folgenden Seiten geht es um Verhalten in zwischenmenschlichen Situationen, die Sie aus dem Alltag wahrscheinlich mehr oder weniger kennen.

Nehmen Sie sich bitte jeweils eine Situation vor und versuchen Sie, sich so gut wie möglich in diese hineinzuversetzen. Das gilt auch, wenn diese Situation in Ihrem Leben selten oder nie vorkommt.

Zu jeder Situation werden dann einige Möglichkeiten aufgeführt, wie Sie sich verhalten könnten. Kreuzen Sie bitte bei jeder aufgeführten Verhaltensmöglichkeit an, inwieweit Sie so (oder so ähnlich) reagieren würden. Dabei stehen Ihnen folgende Abstufungen zur Verfügung:

So verhalte ich mich **bestimmt nicht**.

So verhalte ich mich **eher nicht**.

So verhalte ich mich **vielleicht**.

So verhalte ich mich **wahrscheinlich**.

Beispiel:

Sie haben einen Freund zum Kaffeetrinken eingeladen. Nachdem er schon eine Stunde überfällig ist, rufen Sie ihn an. Es nimmt aber niemand ab. Am nächsten Tag klingelt das Telefon und ihr Freund ist am Apparat. Sie möchten ihm sagen, dass Sie über sein gestriges Verhalten enttäuscht sind...

	So verhalte ich mich...			
	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Kannst Du mir mal sagen, wo Du gestern warst? Ich habe Stunden auf Dich gewartet!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
"Waren wir gestern eigentlich verabredet oder habe ich mich da vertan?"	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich bin enttäuscht, dass Du gestern nicht zum Kaffeetrinken gekommen bist."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Versuchen Sie bitte nicht, Ihre Bewertungen in eine Reihenfolge zu bringen. **Bewerten Sie jede einzelne Verhaltensmöglichkeit für sich und unabhängig von den anderen Möglichkeiten.** Sie können auch für verschiedene Verhaltensmöglichkeiten die gleiche Antwort ankreuzen.

Es gibt keine "richtigen" oder "falschen" Antworten. Es geht lediglich darum, bei jeder Reaktionsmöglichkeit abzuschätzen, inwieweit Sie persönlich sich im Alltag so verhalten würden.

Sie ziehen um und beauftragen eine Spedition mit dem Transport Ihrer Möbel. Als die Möbel eintreffen, bemerken Sie einen großen Sprung in der Glasplatte Ihres Wohnzimmertisches. Sie sprechen einen der Möbelpacker darauf an; dieser behauptet, der Tisch wäre schon vorher kaputt gewesen. Sie sind sich aber sicher, dass vor dem Transport noch kein Sprung in der Platte war...

So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Das ist eine Unverschämtheit! Ich verlange Schadensersatz!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich bin mir sicher, dass die Glasplatte vorher einwandfrei war und mache deshalb Ihre Firma dafür haftbar."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich bezahle Sie nicht dafür, dass Sie alles kaputt machen!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

4

+

+

+

**Ein enger Freund zieht sich plötzlich vor Ihnen zurück. Sie sind durch sein Verhalten verwirrt, möchten aber auf gar keinen Fall den Kontakt zu ihm abreißen lassen...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrschein- lich
"Sieht man Dich auch mal wieder? Du scheinst mich ja gar nicht mehr zu kennen!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Vielleicht bilde ich mir das nur ein, aber irgendwie ist doch was mit Dir, oder?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich habe das Gefühl, dass Du Dich in letzter Zeit von mir zurückziehst. Das finde ich schade, denn mir liegt viel an unserer Freundschaft. Gibt es einen Grund für Dein Verhalten?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sie sind vor kurzem in eine andere Stadt gezogen. Nun erkunden Sie Ihren neuen Wohnort. In einem Café setzt sich eine Person zu Ihnen an den Tisch, mit der Sie ins Gespräch kommen. Sie ist nett und Sie würden sie gerne näher kennenlernen...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrschein- lich
"Ich würde mich gerne weiter mit Ihnen unterhalten. Wollen wir heute Abend zusammen Essen gehen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Gut, dass ich Sie getroffen habe! Können Sie mir nicht ein bisschen die Stadt zeigen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Naja, ich werd' dann mal... Vielleicht treffen wir uns ja mal wieder hier..."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sie sind seit längerem mit einer Freundin zum Essen verabredet. Am Abend der Verabredung ruft Sie bei Ihnen an und sagt das Treffen ab, weil es ihr gesundheitlich nicht so gut geht. Sie beschließen daraufhin, mit Ihrem Partner ins Kino zu gehen. Dort treffen Sie Ihre Freundin in Begleitung einer anderen Person. Sie wollen die Sache am Tag darauf am Telefon klären...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrschein- lich
"Das ist ja gestern ein bisschen schiefgelaufen - aber das macht nichts, vielleicht finden wir ja einen neuen Termin."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich bin sehr enttäuscht. Wie ist denn das gestern gekommen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Als ich Dich gestern in Kino sah, war ich sehr gekränkt. Können wir darüber nochmal sprechen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

+

+

+

**Sie haben sich schon öfter über eine Freundin geärgert, die nur von sich und ihren Problemen erzählt. Sie besucht Sie und fängt nach kurzer Zeit an, wieder nur von sich zu reden. Sie merken, dass ihr Ärger wieder hochkommt...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Ich kann es bald wirklich nicht mehr ertragen. Merkst Du eigentlich überhaupt nicht, dass Du immer nur von Dir redest?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich höre ihr zu und sage nichts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Mir liegt was auf der Seele. Es ärgert mich, wenn wir uns treffen und Du dann fast nur von Dir erzählst, ohne mir mal länger zuzuhören!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Ein Freund hat Ihnen versprochen, Ihnen beim Aufbau eines Regals zu helfen. Er hat Sie schon mehrmals getröstet. Als er Sie zufällig anruft, merken Sie, wie enttäuscht Sie darüber sind...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Wenn Du mir nicht helfen willst, sag' es doch gleich!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ach ja, was ich Dich noch fragen wollte: Hast Du vielleicht demnächst mal Zeit, die Sache mit dem Regal zu erledigen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich bin enttäuscht, dass Du mich mit dem Regalaufbau schon öfter getröstet hast. Bitte überleg' nochmal, wann Du wirklich Zeit hast."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sie sind bei Ihrer Bank. Dort hat sich eine lange Schlange vor dem einzig besetzten Schalter gebildet. Sie haben wenig Zeit und möchten, dass noch ein zusätzlicher Schalter besetzt wird...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Hören Sie mal! Finden Sie das einen guten Service, wenn Ihre Kunden so lange warten müssen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mische mich nicht ein und warte ab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Es wäre nett, wenn Sie noch einen zusätzlichen Schalter besetzen würden, damit es schneller geht und die Schlange kleiner wird."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

+

+

+

**Ihr(e) Partner(in) überlässt Ihnen immer wieder den Großteil der Hausarbeit. Ihnen ist aber wichtig, dass die Hausarbeit aufgeteilt wird. Sie sind deshalb sehr aufgebracht, als das Spülen mal wieder bei Ihnen hängenbleibt...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
Ich sage nichts und spüle ab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Mir ist aufgefallen, dass Du mir in letzter Zeit bei der Hausarbeit kaum hilfst und das stört mich. Lass uns überlegen, wie wir die Arbeitsteilung besser organisieren."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ach komm, lass es uns doch zusammen erledigen, ja?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sie haben mit einem engen Freund über persönliche Angelegenheiten gesprochen und baten ihn, Stillschweigen zu bewahren. Nun hören Sie, dass er mit Dritten darüber gesprochen hat und sind betroffen. Sie treffen ihn zufällig...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Ist ja eigentlich auch nicht so schlimm, aber irgendwie ist mir das schon ein bisschen unangenehm."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich bin richtig wütend auf Dich, weil Du das, was ich Dir anvertraut habe, weitererzählt hast. Ich weiß nicht, ob ich Dir in Zukunft noch vertrauen kann."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spreche den Vorfall nicht an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sie haben Probleme und suchen Trost bei einer guten Freundin. Diese gibt Ihnen zu erkennen, dass sie sich im Moment ungern mit Ihren Sorgen auseinandersetzen möchte. Sie wollen sich ihr aber gerne mitteilen...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
Ich spreche nicht mehr über mein Problem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich verstehe Dich, aber mir geht es wirklich nicht gut. Es würde mir helfen, wenn wir darüber reden."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Es ist mir sehr wichtig, mit Dir darüber zu reden. Hast Du morgen Zeit?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

7

+

+

+

Es klingelt an Ihrer Tür. Als Sie öffnen, steht ein junger, sympathischer Mann vor Ihnen, der Zeitungen zum Abonnieren anbietet. Sie sind nicht interessiert. Er lässt aber nicht locker und erklärt Ihnen, er wäre finanziell darauf angewiesen, weil er zur Zeit arbeitslos ist...

So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrschein- lich
"Es tut mir leid, aber ich habe kein Interesse und kann Ihnen deshalb auch nicht weiterhelfen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Die Sprüche kenne ich schon. Lassen Sie mich jetzt endlich in Ruhe!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich unterschreibe den Vertrag, damit ich meine Ruhe habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie begegnen einer Person, die Sie sehr attraktiv und interessant finden, immer wieder an verschiedenen Orten (Kino, kulturelle Veranstaltungen, beim Kegeln). Als Sie eines Tages im Wartezimmer eines Amtes sitzen, setzt sich diese Person zufällig neben Sie. Sie möchten jetzt gerne einen persönlichen Kontakt herstellen...

So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrschein- lich
"Na, wir treffen uns ja auch überall. Ich finde das richtig schön, weil ich Sie gerne kennenlernen würde, wenn Sie nichts dagegen haben."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Sie schon wieder! Auf den Zufall müssen Sie mich jetzt aber zum Kaffee einladen!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich warte ab, ob sich ein Gespräch ergibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ein enger Freund besucht Sie und entschuldigt sich dafür, dass er Sie am Vortag in einem Gespräch gekränkt hat. Sie sind über die Entschuldigung erfreut...

So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrschein- lich
"Ist schon in Ordnung. Vielleicht habe ich mich auch nicht ganz richtig verhalten."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Toll, dass Du Dich entschuldigst. Ich freue mich darüber."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Es ist ja traurig, dass Du erst jetzt bemerkst, wie sehr Du Dich gestern daneben benommen hast!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

+

+

+

**Seit kurzer Zeit ist Ihnen bei der Arbeitsstelle aufgefallen, dass einige Kollegen jedes Mal ihr Gespräch abrupt beenden, wenn Sie den Raum betreten. Sie machen sich darüber Gedanken. Zufällig treffen Sie beim Einkaufen einen der Kollegen...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Was ist eigentlich mit Dir und den anderen los? Ich mache mir Gedanken darüber, warum Ihr kaum noch mit mir redet."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spreche die Angelegenheit nicht an und warte ab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich würde mich gern mit Dir und den anderen Kollegen aussprechen. Mir liegt da nämlich was auf der Seele."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sie sitzen bei Ihrem Arzt im Wartezimmer. Dort kommen Sie mit einer anderen Patientin ins Gespräch. Sie finden sie sehr sympathisch und möchten den Kontakt nach dem Arztbesuch nicht abbrechen lassen. Zum Abschied sagen Sie...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Es hat mir Spaß gemacht, mit Ihnen zu plaudern. Haben Sie Lust, dass wir uns mal treffen? Ich würde mich sehr freuen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Einen schönen Tag noch."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Vielleicht sieht man sich ja mal wieder?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Wir müssen unbedingt bald einen Kaffee zusammen trinken! Geben Sie mir Ihre Telefonnummer, ich rufe Sie dann an."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sie sind zum zweiten Mal wegen derselben Angelegenheit bei einem Amt und haben jetzt alle Unterlagen zusammen, die Ihnen beim letzten Mal noch gefehlt haben. Die zuständige Sachbearbeiterin verlangt nun plötzlich eine weitere Bescheinigung von Ihnen, ohne die sie Ihren Antrag nicht bearbeiten will...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
Ich sage nichts und besorge die Bescheinigung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich möchte nicht für jede Bescheinigung einen eigenen Behördengang machen. Bitte geben Sie mir eine vollständige Liste der Unterlagen, die Sie noch benötigen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Warum haben Sie das nicht eher gesagt? Das ist reine Schikane!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

+

+

+

Ihr schon etwas älterer Fotoapparat funktioniert nicht mehr. Sie geben ihn bei einem Fachgeschäft in Reparatur, nachdem Sie sich über die ungefähren Kosten dieser Reparatur informiert haben. Als Sie den Apparat abholen wollen, nennt Ihnen der Angestellte einen Preis, der die vorher genannte Summe bei weitem übersteigt... So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Wieviel? Das ist doch wohl nicht Ihr Ernst!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Sie hatten mir einen anderen Preis genannt. Nur unter dieser Voraussetzung habe ich der Reparatur zugestimmt. Ich bin nicht bereit, diese Summe dafür auszugeben."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"War das denn eine sehr aufwendige Reparatur?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie fahren in den Urlaub. Das Ihnen als hochmoderner Neubau angekündigte Hotel entpuppt sich mehr oder weniger als Baustelle und Sie werden durch laute Geräusche in Ihrer Urlaubsfreude beeinträchtigt. Als Sie zurück sind, wenden Sie sich an die zuständige Angestellte Ihres Reisebüros... So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Wäre es vielleicht möglich, dass ich etwas Geld erstattet bekomme?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ihre Beschreibung des Hotels traf nicht zu und ich habe mich durch die Baugeräusche sehr gestört gefühlt. Ich möchte dafür entschädigt werden."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Was haben Sie sich eigentlich dabei gedacht, mir dieses Hotel anzudrehen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie sind in einem Fachgeschäft und nehmen die Beratung eines Verkäufers in Anspruch. Plötzlich drängt sich ein anderer Kunde mit einer komplizierten Frage an den Verkäufer dazwischen. Sie wollen aber in Ruhe beraten werden... So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Jetzt seien Sie nicht so ungeduldig!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich möchte gern in Ruhe beraten werden. Warten Sie bitte, bis wir fertig sind."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich warte, bis das Gespräch zu Ende ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

+

+

+

**Sie haben einem guten Bekannten Geld geliehen, das er Ihnen nach zwei Wochen zurückgeben wollte. Nun sind schon vier Wochen vergangen und Ihr Bekannter hat sich seitdem nicht mehr gemeldet. Sie rufen ihn an...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Seit ich Dir das Geld geliehen habe, sind vier Wochen um. Ich bin enttäuscht, dass Du Dich nicht an unsere Verabredung hältst. Ich würde mich freuen, wenn Du mir das Geld vorbeibringst."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich finde es unmöglich von Dir, dass Du mir mein Geld noch nicht wiedergegeben hast. Ich wollte Dir helfen und nun verhältst Du Dich so."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich warte ab, ob er von sich aus auf das Geld zu sprechen kommt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Für eine zehnstündige Zugfahrt haben Sie sich eine Platzkarte gekauft. Der Zug ist voll. Auch Ihr Abteil ist besetzt und ein junger Mann sitzt auf Ihrem Platz. Sie fordern ihn auf, Ihnen Ihren Platz zu überlassen. Er bleibt aber sitzen und deutet auf einen freien Sitz auf dem Gang...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Ich habe diesen Platz reserviert und bitte Sie nochmal, ihn mir zu überlassen. Sonst müsste ich den Schaffner holen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Sind Sie schwerhörig? Das ist mein Platz!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich suche nach einem anderen freien Platz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sie hatten eine Meinungsverschiedenheit mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner. Am nächsten Morgen spüren Sie, dass der Konflikt für Sie noch nicht aus der Welt geräumt ist. Ihre Partnerin / Ihr Partner steht aber zur Zeit beruflich sehr unter Druck und hat daher wenig Lust, sich mit persönlichen Problemen auseinanderzusetzen...
So verhalte ich mich ...**

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
Ich warte ab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich weiß, dass Du im Moment sehr viel um die Ohren hast, aber mich belastet unser Streit von gestern. Bitte sage mir, wann wir uns aussprechen wollen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Wenn Du jetzt nicht mit mir reden willst, brauchen wir es später auch nicht mehr!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

+

+

+

Sie haben bei Ihrer Firma gekündigt und bekommen nun an Ihrem letzten Arbeitstag von Ihrer Vorgesetzten ein Zeugnis ausgehändigt. Sie stört es, dass das Zeugnis einige Rechtschreibfehler enthält... So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
Ich lasse die Sache auf sich beruhen und stecke das Zeugnis ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich sehe hier einige Schreibfehler. Könnten Sie mir bitte ein neues Zeugnis anfertigen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Wer hat das denn getippt? Die Fehler sind ja unmöglich!"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie stehen im Supermarkt in einer Schlange vor der Käsetheke und sind als nächstes dran. Eine Frau, die offensichtlich mit der Verkäuferin bekannt ist, drängelt sich wie selbstverständlich an Ihnen vorbei. Sie wollen aber niemanden vorlassen... So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
"Können Sie sich nicht anstellen wie alle anderen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sage nichts und lasse sie vor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Entschuldigung, aber jetzt bin ich an der Reihe."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Im Schwimmbad auf der Wiese liegt eine Person neben Ihnen und liest ein Buch. Sie finden diese Person sehr attraktiv und würden gern mit ihm / ihr ins Gespräch kommen... So verhalte ich mich ...

	bestimmt nicht	eher nicht	vielleicht	wahrscheinlich
Ich warte ab, ob sich ein Gespräch ergibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Das Buch scheint ja sehr interessant zu sein! Darf ich fragen, was Sie da lesen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Entschuldigung, Sie sind mir schon die ganze Zeit aufgefallen. Hätten Sie Lust, mit mir ein Eis zu essen?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

12

+

+

+

Auf den folgenden Seiten finden Sie kurze Beschreibungen von Situationen, wie sie jedem von uns im Laufe seines Lebens begegnen können. Zu jeder Situation ist eine kleine Auswahl von Gedanken und Gefühlen angeführt, die man damit verbinden könnte.

Sie sollen sich nun in diese Situation möglichst gut hineinendenken, auch wenn diese in Ihrem persönlichen Leben gar nicht auftreten. Anschließend sollen sie ganz *gefühlsmäßig* entscheiden, inwieweit die angeführten Gedanken *sinngemäß* auch für Sie persönlich zutreffen könnten.

Es werden also zu jeder Situation verschiedene Gedankengänge angeführt. Kreuzen Sie bitte für **jeden** dieser Gedanken an, inwieweit er für sie zutrifft. Dabei stehen Ihnen fünf Möglichkeiten zur Auswahl, die die gleiche Abstufung von "trifft auf keinen Fall zu" bis "trifft vollkommen zu" bedeuten:

Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Sie kommen in ein Lokal, um zu essen, aber alle Plätze sind besetzt.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu	trifft vollkommen zu
"Da muss ich eben anderswo hingehen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
"Ich sollte vielleicht abwarten, bis ein Platz frei wird."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich finde das Ganze richtig ärgerlich."	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Um diese Zeit ist es wahrscheinlich schwer, einen Platz zu bekommen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Beachten Sie, dass es dabei **keine "richtigen" oder "falschen" Antworten** gibt! Diese Gedanken beschreiben nur ganz persönliche Meinungen und sind keine Tatsachen.

Bearbeiten Sie die Fragen zügig und spontan!

Stellen Sie sich vor, Sie wären Raucher und hätten es geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Das ist gar nicht so schwer, jeder andere hätte es auch gekonnt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich habe eben doch einen recht starken Willen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben sich um eine neue Arbeitsstelle beworben und erhalten die Mitteilung, dass Sie eingestellt werden.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Da hat das Glück wahrscheinlich eine große Rolle gespielt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

+

+

+

"Ich bin für diese Arbeit besonders geeignet."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich habe mich bei der Vorstellung auch von meiner besten Seite gezeigt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Das ist wahrscheinlich eine Arbeit, für die jeder geeignet ist."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie sind auf ein großes Fest eingeladen worden und kommen dort mit niemandem ins Gespräch.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Bei so vielen Leuten muss man ja untergehen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich bin eben kein geselliges Wesen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Wenn ich selbst einfach mehr Leute angesprochen hätte, wäre das nicht so gekommen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie bemerken auf dem Spielplatz, dass Ihr Kind von den anderen gemocht wird und nie abseits steht.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Wir sind eine sehr gesellige Familie."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Viele Freunde zu haben, ist bei Kindern nichts Besonderes."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Wahrscheinlich sind heute besonders nette Kinder da."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben ein Problem und unterhalten sich darüber mit einem Freund. Er versucht auch, auf Sie einzugehen und Sie merken, dass er genau versteht, was Sie meinen.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Das war sicher auch kein sehr kompliziertes Problem."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Oft ist es einfach Glück, dass man jemanden findet, der einen versteht."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich kann mich eben doch ganz gut ausdrücken."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben Ihre Wohnung renoviert. Nachdem Sie wieder alles eingerichtet haben, sind Sie mit Ihrer Arbeit sehr zufrieden.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
--	---------------------------------	--------------------------	---------------------------------	-------------------------	----------------------------

+

+

+

+

"Ich habe eben gute Ideen und guten Geschmack."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Wenn man das richtige Werkzeug hat und die Wohnung nicht gerade hässlich ist, ist das auch einfach."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Eigentlich ist das Zufall, dass das alles so gut zueinander passt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie bekommen eine Sonderprämie von Ihrer Kraftfahrzeugversicherung, weil Sie über 20 Jahre unfallfrei gefahren sind.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Ich habe mich bestimmt selten vom Verkehr ablenken lassen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Sicher bekommen die Prämien auch viele andere, das ist nichts Besonderes."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Autofahren ist eine Fähigkeit für sich."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben nach langem Zögern Ihre Arbeitsstelle gewechselt und sind jetzt sehr zufrieden.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Ich könnte jetzt ebenso gut unzufrieden sein, das kann man vorher nie wissen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich konnte mich eigentlich immer schon sehr gut umstellen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Sicher habe ich mir den Wechsel besonders gut überlegt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie stellen fest, dass die Ziele, die Sie sich für Ihr eigenes Leben gesetzt haben, kaum zu verwirklichen sind.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Vielleicht bin ich doch nicht so ganz lebensüchtig."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Die äußeren Umstände machen das sehr schwer."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich habe eben nur noch nicht richtiges Glück gehabt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben ehrenamtlich in einem Verein gearbeitet. Bei einer offiziellen Feier wird Ihre Tätigkeit besonders hervorgehoben.

+

+

+

+

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Wahrscheinlich habe ich diese Aufgabe auch sehr ernst genommen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Sicher habe ich Talent für diese Tätigkeit."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich glaube, man hat mich da eigentlich nur zufällig erwähnt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Auf der Suche nach einer Wohnung finden Sie plötzlich genau das, was Sie gesucht haben.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Ich habe eben Geduld gehabt und lange genug gesucht."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Glück muss der Mensch haben."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stellen Sie sich vor, Sie wären mit sich selbst sehr unzufrieden und möchten in vielen Punkten ganz anders sein.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Es ist eben im Allgemeinen sehr schwierig, sich zu ändern."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Mit hat es schon immer an Willenskraft gefehlt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich müsste nur hart an mir arbeiten, um das zu erreichen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie hatten ein Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten und es ist Ihnen gelungen, ihn von Ihren Ideen zu überzeugen.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Vermutlich ist er eine leicht beeinflussbare Person."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Das liegt an meiner Selbstsicherheit und Überredungskunst."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ein Bekannter hat Ihnen gesagt, dass er Sie recht gern mag.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Das liegt wahrscheinlich an meiner ganzen Art."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Wenn das jemand sagt, heißt das meist noch nicht viel."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

+

+

+

+

"Sympathie ist Glückssache." ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ihnen fällt in letzter Zeit auf, dass Sie bei Ihren beruflichen Tätigkeiten öfters kritisiert werden.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Die Anforderungen sind auch un menschlich hoch geworden."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Sicher ist das nur der Zufall und hat mit meinen Leistungen gar nichts zu tun."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich war vielleicht auch ein bisschen faul in letzter Zeit."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben das Gefühl, dass das Leben, das Sie zur Zeit führen, total sinnlos ist.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Wahrscheinlich habe ich selbst auch wenig dafür getan, dass mir das Leben wieder mehr Freude macht."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Solche Phasen sind normal, die vergehen wieder, wie sie gekommen sind."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich bin einfach jemand, der mit vielen Dingen nicht so gut fertig wird."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben bei Ihrer Arbeit öfters Kopfschmerzen und fühlen sich unwohl.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Das passiert eben mal, das kommt wie von selbst."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Vielleicht habe ich mich in letzter Zeit etwas überfordert."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Die Anforderungen heutzutage machen den Menschen einfach kaputt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Anscheinend bin ich doch nicht sehr belastbar."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie stellen sich wieder mal auf die Waage und merken, dass Sie sehr viel zugenommen haben.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
--	---------------------------------	--------------------------	---------------------------------	-------------------------	----------------------------

+

+

+

+

"Ich war noch nie in der Lage, mich zu beherrschen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Wenn ich mich gehen lasse, passiert das leicht."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Bei dem heutigen Wohlstand ist es schwer, sein Gewicht unter Kontrolle zu halten."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie waren auf einer Feier und sind von einem(r) Mann (Frau) angesprochen worden, der (die) Sie schon lange interessiert.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Glück spielt eben doch eine wichtige Rolle im Leben."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich wirke wahrscheinlich auch interessant."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In letzter Zeit merken Sie immer mehr, wie Sie zum Außenseiter werden.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Sicher bilde ich mir das nur ein, das kann sich schnell wieder ändern."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Die Leute sind allgemein auch sehr wenig offen für neue Beziehungen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich müsste mich wahrscheinlich mehr bemühen, die Freundschaften zu erhalten."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich bin einfach unfähig, Beziehungen durchzuhalten."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie werden von Ihrem Chef sehr oft für Ihre Arbeit gelobt.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Ich strenge mich ja auch meist an."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Es ist sehr einfach, sich mit Vorgesetzten gut zu stellen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich habe eben die Voraussetzungen für diese Tätigkeit."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Es macht Ihnen in letzter Zeit immer mehr Spaß, Zärtlichkeiten mit Ihrem Partner auszutauschen.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
--	---------------------------	--------------------	---------------------------	-------------------	----------------------

+

+

+

+

"Es ist schon ein Glück, dass wir sexuell gut zueinander passen."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

"Ich glaube, solche Situationen können gar nicht unangenehm sein."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

"Ich kann meine Gefühle auch sehr gut zum Ausdruck bringen."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sie begegnen zufällig jemandem, den Sie eigentlich schon lange kennen lernen wollten. Sie sprechen ihn an, merken aber Ablehnung.

trifft auf keinen Fall zu trifft kaum zu ... trifft unter Umständen zu trifft oft zu ... trifft vollkommen zu

"Vielleicht hätte ich besser zeigen sollen, dass ich mich unterhalten wollte."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

"Ich bin eben doch eine recht uninteressante Persönlichkeit."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

"Leute kennen lernen ist einfach Glück."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Stellen Sie sich vor, Sie hätten im Leben alles erreicht, was Sie sich gewünscht haben.

trifft auf keinen Fall zu trifft kaum zu ... trifft unter Umständen zu trifft oft zu ... trifft vollkommen zu

"Das war sicher gar nicht so schwer. eigentlich hat heute jeder die Möglichkeit dazu."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

"Ich glaube, ich bin ein Mensch, dem es sehr leicht fällt, das zu erreichen, was er will."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sie merken, dass Sie den wachsenden Anforderungen Ihrer Arbeit nicht mehr gerecht werden können.

trifft auf keinen Fall zu trifft kaum zu ... trifft unter Umständen zu trifft oft zu ... trifft vollkommen zu

"Eigentlich ist es ja unmenschlich, immer mehr an Leistung zu verlangen."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

"Das kann sich auch sehr bald wieder ändern."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

"Ich versage eben sehr schnell, wenn ich unter Druck stehe."

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

In der Nähe Ihres Wohnortes wird ein Atomkraftwerk gebaut. Stellen Sie sich vor, Sie seien dagegen gewesen.

trifft auf keinen Fall zu trifft kaum zu ... trifft unter Umständen zu trifft oft zu ... trifft vollkommen zu

+

+

+

+

"Es ist wirklich ein Pech, dass man gerade unsere Gegend ausgesucht hat."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich hätte mich vielleicht rechtzeitig informieren sollen, was da im Gange ist."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie sind mit einem Bekannten abends ausgegangen und haben einen besonders langweiligen Abend verbracht.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Solche Abende verlaufen immer etwas verkrampt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Mir gelingt es einfach nicht, aus solchen Situationen etwas zu machen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Wenn ich nicht so bequem gewesen wäre und auch etwas erzählt hätte, wäre der Abend bestimmt interessanter geworden."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Stellen Sie sich vor, Sie haben in letzter Zeit das Gefühl, alles, was Sie in Angriff nehmen, gelingt Ihnen.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Ich bin eben doch sehr geschickt."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich kann ja nicht immer vom Pech verfolgt sein."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Erfolg ist eine Sache harter Arbeit."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben festgestellt, dass Ihr Kind in einen Diebstahl verwickelt ist.

	trifft auf keinen Fall zu	trifft kaum zu ...	trifft unter Umständen zu	trifft oft zu ...	trifft vollkommen zu
"Das kann jedem mal passieren, darauf haben Eltern keinen Einfluss."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Kindererziehung ist heutzutage auch keine leichte Sache."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Ich hätte mich vielleicht doch mehr um mein Kind kümmern sollen."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vielen Dank für Ihre Mithilfe durch das Ausfüllen der Fragebögen!

Klicken Sie bitte zum Beenden der Online-Datenerhebung den Button "Fenster schließen".

+

+

Anhang B1 Syntax zur SPSS-Berechnung der gemischten linearen Modelle (siehe Kapitel 3.6.1 und Kapitel 6.6.1)

Studie 1: Syntax zur SPSS-Berechnung des unter 3.6.1 aufgestellten Modells

MIXED M_SWE_1 BY bed_comb

/CRITERIA=CIN(95) MXITER(100) MXSTEP(10) SCORING(1) SINGULAR(0.000000000001) HCONVERGE(0,

ABSOLUTE) LCONVERGE(0, ABSOLUTE) PCONVERGE(0.000001, ABSOLUTE)

/FIXED=bed_comb | SSTYPE(3)

/METHOD=REML

/test 'Test auf Anfangseffekte' bed_comb 1 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0;

bed_comb 1 0 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0;

bed_comb 1 0 0 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0;

bed_comb 0 1 0 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0;

bed_comb 0 0 1 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0;

bed_comb 0 1 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

/test 'Training vs Kontrolle prä post' bed_comb -1 -1 1 1 1 1 -1 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

/test 'Training vs IBI prä post' bed_comb -1/2 -1/2 0 0 1/2 1/2 1 0 0 0 -1 0 0 0 0 0 0 0 0

/test 'IBI gegen Kontrolle prä post (t2t3)' bed_comb 0 0 0 0 0 0 -1 1 0 0 1 -1 0 0 0 0 0 0 0

/test 'IBI gegen Kontrolle +7 Monate (t2t5)' bed_comb 0 0 0 0 0 0 -1 1 0 0 0 0 0 0 1 -1 0 0

/test 'GSK vs Kombination prä post' bed_comb 1 -1 0 0 -1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

/test 'GSK vs Kombination t2t5' bed_comb 0 0 0 0 1 -1 0 0 0 0 0 0 -1 1 0 0 0 0

/test 'GSK vs Kombination t2t6' bed_comb 0 0 0 0 1 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 -1 1

/RANDOM=INTERCEPT | SUBJECT(Fallnr) COVTYPE(VC).

Studie 2: Syntax zur SPSS-Berechnung des unter 6.6.1 aufgestellten Modells

```
MIXED SWE BY bed_comb_neu
```

```
  /CRITERIA=CIN(95)    MXITER(100)    MXSTEP(10)    SCORING(1)    SINGU-  
  LAR(0.000000000001) HCONVERGE(0,
```

```
    ABSOLUTE) LCONVERGE(0, ABSOLUTE) PCONVERGE(0.000001, ABSOLUTE)
```

```
  /FIXED=bed_comb_neu | SSTYPE(3)
```

```
  /METHOD=REML
```

```
  /test 'Test auf Anfangseffekte' bed_comb_neu 1 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0;
```

```
  bed_comb_neu 1 0 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0;
```

```
  bed_comb_neu 0 1 -1 0 0 0 0 0 0 0 0 0
```

```
  /test 'Test Hypothese 1.4' bed_comb_neu 1 -1 0 -1 1 0 0 0 0 0 0 0;
```

```
  bed_comb_neu 1 0 -1 -1 0 1 0 0 0 0 0 0;
```

```
  bed_comb_neu 0 1 -1 0 -1 1 0 0 0 0 0 0
```

```
  /test 'Training prä post' bed_comb_neu 1 1 1 -1 -1 -1 0 0 0 0 0 0
```

```
  /test 'Bed2 vs.Bed1 t2-t5' bed_comb_neu 0 0 0 1 -1 0 0 0 0 -1 1 0
```

```
  /test 'Bed2 vs.Bed1 t2-t6' bed_comb_neu 0 0 0 1 -1 0 0 0 0 0 0 -1 1 0
```

```
  /test 'Bed2 vs.Bed3 t2-t5' bed_comb_neu 0 0 0 0 -1 1 0 0 0 0 1 -1 0 0 0
```

```
  /test 'Bed2 vs.Bed3 t2-t6' bed_comb_neu 0 0 0 0 -1 1 0 0 0 0 0 0 0 1 -1
```

```
  /RANDOM=INTERCEPT | SUBJECT(Fallnr) COVTYPE(VC).
```


Anhang B2 Skalenberechnung FSV (Pfungsten, 2001), Bestimmung Stanine-Werte.

1

Item				
1b				
7c				
11a				
11c				
13c				
16b				
17b				
17c				
18a				
18b				
19b				
21a				
23a				
23b				
24c				

2 Summe =

3 b) Gesamtsumme GES =

4 Jede Einzelsumme mit 75 multiplizieren, durch GES teilen und das Ergebnis in die folgenden Kästchen eintragen

5

30 + - 30 + - 30 + - 30 + - 30 + -

RK = BK = KK = AG = PV =

FSV 1.3 Auswertungsblatt © U. Pfingsten

Abbildung 30: Aquieszenzberechnung FSV 1.3 nach Pfingsten (2001), S.38.

Bestimmung von Stanine-Werten

FSV 1.3 (5 Skalen); SIAS und SPS

Gesamt

(Basis: N=177, McGregor 2000)

Stanine	RK	BK	KK	AG	PV	SIAS	SPS
9	> 51,70	> 54,63	> 38,33	> 47,01	> 50,07	> 35	> 24
8	49,44 – 51,70	52,15 – 54,63	36,09 – 38,33	44,54 – 47,01	47,54 – 50,07	31 – 35	21 – 24
7	47,15 – 49,43	49,68 – 52,14	33,81 – 36,08	42,04 – 44,53	45,00 – 47,53	27 – 30	18 – 20
6	44,85 – 47,14	47,19 – 49,67	31,56 – 33,80	39,54 – 42,03	42,44 – 44,99	22 – 26	14 – 17
5	42,56 – 44,84	44,70 – 47,18	29,30 – 31,55	37,05 – 39,53	39,88 – 42,43	17 – 21	11 – 13
4	40,28 – 42,55	42,23 – 44,69	27,02 – 29,29	34,55 – 37,04	37,33 – 39,87	12 – 16	7 – 10
3	38,00 – 40,27	39,75 – 42,22	24,77 – 27,01	32,05 – 34,54	34,78 – 37,32	8 – 11	3 – 6
2	35,71 – 37,99	37,26 – 39,74	22,50 – 24,76	29,55 – 32,04	32,23 – 34,77	3 – 7	1 – 2
1	0 – 35,70	0 – 37,25	0 – 22,49	0 – 29,54	0 – 32,22	0 – 2	0

D:\UP_FSV\Dossier\Stanine-Tabelle_Gesamt_mSIAS.doc

Abbildung 31: Bestimmung Stanine-Werte FSV 1.3 nach Pfingsten (2001), S.40.

Anhang C1 Aufgaben der ursprünglichen Internet-basierten Intervention (Studie 1: IBI-ursprünglich; Studie 2: IBI-ursprünglich, IBI-Zeit)

Begrüßung und weiteres Vorgehen

Ich möchte Sie alle herzlich begrüßen und Sie einladen online weiter gemeinsam zu üben.

Damit das Lernen gut klappt, hier noch einige Erklärungen zum weiteren Vorgehen:

Immer sonntags und mittwochs während der nächsten vier Wochen erhalten Sie hier eine neue Aufgabe.

Sie können sich aus mehreren Aufgaben eine auswählen. Welche das ist und was Sie sich vorgenommen haben, berichten Sie bitte im „Kleingruppenforum“. Sie bleiben dort in der Kleingruppe, in der Sie auch im Training waren.

Nachdem Sie Ihr Aufgabe gemacht haben, berichten Sie bitte im Kleingruppenforum wie es geklappt hat: „Was war gut? Was würde ich das nächste Mal vielleicht anders machen?“ Bitte schreiben Sie je Aufgabe max. eine halbe Seite! Denken Sie bitte daran: Bevor Sie eine neue Aufgabe abholen, sollten Sie über die Erledigung der Vorhergegangenen berichten.

Die anderen Gruppenteilnehmer können, wenn relevant, die Aufgaben kommentieren, ebenfalls nach den Spielregeln die Sie aus dem Training kennen (immer erst: „was war gut?“, dann erst: „was könnte man ggf. anders machen“).

Eine zusätzliche Aufgabe, die Sie *jedes Mal* machen sollen, wenn Sie sich eine Aufgabe abholen oder über eine Aufgabe berichten: **Erzählen Sie eine Sache** die Sie gut gemacht haben (z.B.: habe mir vorgenommen eine Seite zu lesen und habe das auch gemacht.) oder etwas was Sie an sich gut finden (z.B.: das ich regelmäßig meine Oma anrufe).

Sie können mich jederzeit bitten in die Kleingruppe zu kommen. Schreiben Sie das einfach ins Forum. Wenn es darüber hinaus Sachen gibt, die Sie in der Großgruppe besprechen möchten, können Sie dies im Großgruppenforum tun. Benennen Sie bitte zu Beginn jeder Woche eine Person aus der Kleingruppe, die die Rolle des „Kümmerers“ übernimmt. Der Kümmerer“, den Sie zu Beginn jeder Woche benennen, achtet bitte darauf, dass sich jeder der TeilnehmerInnen an dieses Vorgehen hält und erinnert die anderen, falls sie vergessen sollten sich Aufgaben zu holen o.ä.

Im nächsten Dokument finden Sie eine erste Übung.

Viel Spaß beim weiteren Arbeiten!

Warming-Up

Die Selbstsicherheitspyramide steht auf dem Kopf: Unten steht das selbstsichere Verhalten, wenn dieses über einen Zeitraum hinweg gezeigt wird, wird es langsam zu selbstsicheren Verhaltensgewohnheiten. Die selbstsicheren Verhaltensgewohnheiten führen über die Zeit zu einer Umstrukturierung der Persönlichkeit und führen zu einer selbstsicheren Persönlichkeit. Betrachten Sie die Pyramide und überlegen Sie an welcher Stelle der Pyramide Sie sich gerade befinden! Erzählen Sie den Anderen davon.

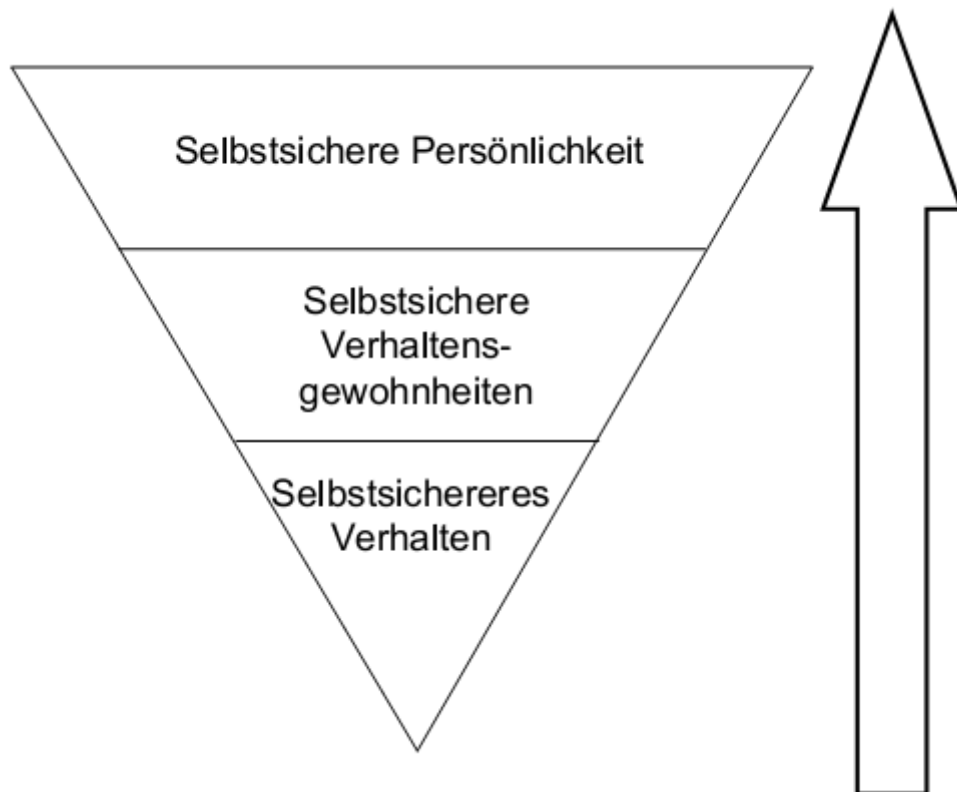


Abbildung 32: Selbstsicherheitspyramide (angelehnt an Hinsch & Pfingsten, 2007, S.134)

Vor den Aufgaben: Bitte wählen Sie aus den folgenden Aufgaben die Aufgabe aus, die Sie in den nächsten Tagen machen wollen! Wenn Sie eine Aufgabe gefunden haben die Sie machen möchten, berichten Sie im Kleingruppenforum welche Aufgabe Sie ausgewählt haben und worauf Sie bei der Durchführung achten wollen.

Denken Sie dabei daran, es muss nicht alles perfekt sein, auch die kleinen Schritte bringen Sie voran....

Nach den Aufgaben 1-7 im Kleingruppenforum: Berichten Sie welche Aufgabe Sie ausgewählt haben und worauf Sie bei der Durchführung achten wollen. Nachdem Sie die Aufgabe

durchgeführt haben erzählen Sie hier darüber: Wann und wie habe ich die Aufgabe durchgeführt? Was war gut? Was würde ich noch verändern? Schreiben Sie bitte dazu wie wichtig und wie schwierig diese Übung für Sie war (0 = gar nicht... bis 100 = sehr...). Vergessen Sie bitte nicht, außerdem eine Sache zu erzählen, die Sie gut gemacht haben oder etwas zu erzählen, was Ihnen an sich gut gefällt!

Aufgabe 1. Übungen zur positiven Selbstverbalisation:

- a) Suchen Sie sich eine negative Selbstverbalisation und ersetzen Sie diese durch eine positive Selbstverbalisation.
- b) Jubeln Sie einer anderen Person eine positive Bemerkung über sich unter.
- c) „Engelchen + Teufelchen“: Suchen Sie sich ein Thema zu dem Sie oft eher negative Selbstverbalisationen haben. Stellen Sie sich ungestört vor einen Spiegel und sagen Sie Ihrem Spiegelbild laut Ihre positiven Selbstverbalisierungen ins Gesicht, während innerlich die negativen Selbstverbalisationen stattfinden.
- d) Suchen Sie sich ein Thema zu dem Sie oft eher negative Selbstverbalisationen haben. Schreiben Sie einen Brief an sich selbst mit all Ihren positiven Selbstverbalisationen und lesen Sie sich diesen laut vor!

Aufgabe 2. Übungen zum Situationstyp „Recht durchsetzen“

- a) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie fest etwas ausgemacht haben, Sie vertraglich etwas vereinbart haben oder Ihnen jemand verpflichtet ist eine Auskunft zu geben (z.B.: Lohnsteuer) oder Ähnliches... und diese Abmachung nicht eingehalten wird. Versuchen Sie Ihr Recht, wie im Training gelernt, durchzusetzen.
- b) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie hochoffiziell im Recht sind, formulieren Sie einmal deutlich Ihre Wünsche/ Forderung und sprechen Sie dann weiter wie gewohnt.
- c) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie im Recht sind und in der Sie bis jetzt nie etwas sagen mochten (oder Sie nur ganz vorsichtige Andeutungen gemacht haben) sagen Sie einmal Ihre Forderungen so wie Sie es im Training gelernt haben und reden Sie dann vorsichtig weiter.
- d) Suchen Sie sich eine Rechtssituation in der Sie bis jetzt sehr heftig (vielleicht auch zu heftig) auf Ihrem Recht bestanden haben – versuchen Sie diesmal bestimmt, aber etwas freundlicher zu reden.

Aufgabe 3. Übungen zum Situationstyp „Beziehungen“

- a) Sie ärgern sich furchterlich, freuen sich sehr, sind traurig, haben eine Wut, sind beunruhigt, oder Ähnliches. Wenn Sie dies erleben, sagen Sie einmal deutlich in der Situation, was **Ihr** Gefühl ist und reden Sie dann weiter wie sonst.

- b) Sie haben sich furchtbar geärgert, sehr gefreut, waren traurig, hatten eine Wut, waren beunruhigt, hatten Angst, oder Ähnliches... Erinnern Sie sich im Nachhinein an so eine Situation und benennen Sie Ihre Gefühle im Nachhinein. Formulieren Sie Ihre Sätze bitte in wörtlicher Rede.
- c) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie und Ihr Gegenüber unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche haben. Reden Sie wie im Training gelernt. Versuchen Sie aus Ihrer Sicht die Situation und Ihre Wünsche zu schildern, versuchen Sie Ihr Gegenüber zu verstehen und kommen Sie gegebenenfalls zu einer Einigung. (Bitte nehmen Sie keine schwierige Situation.)
- d) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie und Ihr Gegenüber unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche haben. Versuchen Sie Ihr Gegenüber zu verstehen, in dem Sie nachfragen, zuhören und Verständnis äußern, bis Sie die Situation mit seinen Augen sehen können. (Das heißt nicht, dass Sie einer Meinung sein sollen, sondern nur seine Sicht gut nachvollziehen können.)

Aufgabe 4. Übungen zum Situationstyp „um Sympathie werben“

- a) Machen Sie einer Person ein Kompliment.
- b) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie entweder Kontakt aufnehmen möchten oder jemanden um einen Gefallen bitten möchten, verhalten Sie sich wie gelernt.
- c) Suchen Sie sich eine Situation, in der Sie das Bedürfnis haben mit jemandem ins Gespräch zu kommen, ein Gespräch am Laufen zu halten, jemanden anzusprechen oder Ähnliches... Verhalten Sie sich mindestens 3 Sätze lang so, wie Sie es gelernt haben.
- d) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie jemanden um einen Gefallen bitten möchten. Verhalten Sie sich mindestens 3 Sätze so, wie gelernt.

Aufgabe 5. Übungen zu allen Situationstypen

Da jeder die unterschiedlichen Situationstypen unterschiedlich gut kann, haben Sie in den folgenden beiden Übungen die Möglichkeit sich eine Situation aus den drei Typen auszuwählen.

Suchen Sie sich eine Situation aus dem Situationstyp (Recht, Beziehung, Sympathie) aus, der Ihnen am **leichtesten (0-30%)** fällt! Verhalten Sie sich in dieser Situation so, wie Sie es im Training gelernt haben. Falls Ihnen keine eigene Situation einfällt, können Sie sich aus den folgenden Situationen eine aussuchen, diese durchführen und ggf. etwas abwandeln. Teilen Sie Ihrer Kleingruppe im Forum mit, welche Situation genau Sie durchführen werden und ggf. zu welchem Typ Sie diese zuordnen (bei eigenen Situationen) und worauf Sie besonders achten wollen.

- a) Suchen Sie sich ein Geschäft Ihrer Wahl aus (Radio-, Foto- Möbelgeschäft oder etwas Ähnliches, lassen Sie sich eine oder mehrere Waren zeigen und erklären, bedanken Sie sich, und verlassen Sie dann das Geschäft ohne etwas zu kaufen. (Recht)
- b) Sie gehen in ein gutes Schuhgeschäft, probieren mindestens drei Paar Schuhe an, können sich aber nicht entscheiden und verlassen das Geschäft, ohne etwas zu kaufen. (Recht)
- c) Sie bitten Ihre MitbewohnerIn, PartnerIn oder Ihre Eltern, Sachen bitte immer gleich aufzuräumen statt sie unaufgeräumt in der Wohnung herumfliegen zu lassen oder Ähnliches. (Beziehung)
- d) Sie arbeiten im Rahmen Ihres Studiums in einer Arbeits-/ Lerngruppe. Ihr(e) Partner(in) möchte anders vorgehen, das Thema anders aufbereiten o.Ä. als Sie. Begründen Sie Ihre Vorschläge mit Ihrer subjektiven Sicht bzw. Ihren subjektiven Vorlieben (z.B.: NICHT: so kann **man** besser arbeiten, sondern so kann **ich** besser arbeiten. (Beziehung)
- e) Rufen Sie jemanden an, den Sie lange nicht mehr gesehen haben, und sprechen Sie mit ihm mindestens 5 Minuten darüber, wie es ihm und Ihnen in der letzten Zeit ergangen ist. (Sympathie)
- f) Sprechen Sie auf der Straße einen der vorübergehenden Passanten an, und lassen Sie sich fürs Telefonieren (für Zigaretten oder für den Fahrkartenautomaten) Geld wechseln. (Sympathie)

Aufgabe 6. Übungen zu allen Situationstypen

Da jeder die unterschiedlichen Situationstypen unterschiedlich gut kann, haben Sie in dieser Übung nochmals die Möglichkeit sich eine Situation aus den drei Typen auszuwählen. Suchen Sie sich eine Situation aus dem Situationstyp (Recht, Beziehung, Sympathie) aus, der für Sie mittelschwer ist (**40-60%**)! Verhalten Sie sich in dieser Situation wie Sie es im Training gelernt haben. Falls Ihnen keine eigene Situation einfällt, können Sie sich aus den folgenden Situationen eine aussuchen, diese durchführen und ggf. etwas abwandeln. Teilen Sie Ihrer Kleingruppe im Forum mit, welche Situation genau Sie durchführen werden und ggf. zu welchem Typ Sie diese zuordnen (bei eigenen Situationen) und worauf Sie besonders achten wollen.

- a) Gehen Sie in einen Supermarkt, und schauen Sie sich die dort angebotenen Waren an. Kaufen Sie nichts ein, sondern stellen Sie den Wagen wieder ab, und verlassen Sie den Supermarkt. (Recht)
- b) Suchen Sie sich ein Kaufhaus aus, und schauen interessiert die Waren irgendeines Verkaufsstandes an. Nehmen Sie auch einige Gegenstände in die Hand. Wenn Sie

ein(e) Verkäufer(in) anspricht, sagen Sie: „Ich möchte mich nur einmal umsehen“, betrachten die Waren weiter und kaufen nichts. (Recht)

- c) Sie hatten ein schönes Wochenende/schönen Abend oder Nachmittag mit einer guten Freundin/ Freund verlebt und möchten Ihre Gefühle über die gemeinsam verlebte Zeit beim Abschied dem Gegenüber mitteilen. (Beziehung)
- d) Sie sind zu Ihren Eltern, Freunden o. Ä. gefahren. Diese wollen mit Ihnen etwas unternehmen (einkaufen, backen o. Ä.) Sie sind ziemlich erschöpft und möchten einfach nur vorm Fernseher , PC sitzen, ein Buch lesen o. Ä. (Beziehung)
- e) Stellen Sie sich in die Schlange in einem Supermarkt, an der Bushaltestelle o. Ä. und machen Sie zum Nächsten eine Bemerkung, die ein Gespräch einleiten könnte. (Sympathie)
- f) Machen Sie beim Bezahlen in einem Geschäft, auf dem Markt, im Cafe, Restaurant o. Ä. eine Bemerkung, aus der sich ein kürzeres Gespräch ergeben könnte. Erkundigen Sie sich beispielsweise nach einer Speise, einem Rezept.... (Sympathie)

Aufgabe 7. In den folgenden Tagen geht es darum eine Situation aus Ihrem Alltagsleben zu üben. Überlegen Sie sich, bei welcher (max. mittelschweren) Situation aus Ihrem Alltag Sie das was Sie im Training gelernt haben ausprobieren möchten.

Berichten Sie vorher worauf Sie achten möchten. Welchem Situationstyp ordnen Sie die ausgewählte Situation zu und warum?

8. Aufgabe zum Abschluss:

Ich möchte mich jetzt von Ihnen verabschieden. Die gemeinsame, sehr intensive Arbeit mit Ihnen hat mir viel Freude gemacht. Zum Abschluss möchte ich Sie noch um eine kleine Aufgabe bitten:

Überlegen Sie sich zwei Dinge die Sie gut gemacht haben, während der Arbeit im Forum und berichten Sie darüber. Und wenn Sie an die Zukunft denken, was nehmen Sie sich für die nächste Zeit vor?

Auf Wiedersehen und alles Gute

Anhang C2 Aufgaben der Internet-basierten Intervention der Kontrollgruppe (Studie 1: kein Training, nur Internet-basierte Intervention)

Begrüßung und weiteres Vorgehen

Ich hatte Ihnen ja bereits angekündigt, dass Sie bereits in einem ersten Schritt über das Internet soziale Kompetenzen üben können. Ich möchte Sie jetzt zu diesen Übungssitzungen alle herzlich begrüßen.

Damit das Lernen gut klappt, hier noch einige Erklärungen zum weiteren Vorgehen:

Immer **dienstags** und **freitags** während der nächsten vier Wochen erhalten Sie hier eine neue Aufgabe.

Sie können sich aus mehreren Aufgaben eine auswählen. Welche das ist und was Sie sich vorgenommen haben, berichten Sie bitte im „Kleingruppenforum“. Sie arbeiten in Kleingruppen mit vier Personen, da Sie auch später im Training in solchen Kleingruppen arbeiten werden. Wenn Sie im Kleingruppenforum schreiben, sind Sie auch automatisch in Ihrer Gruppe und nur Ihre Gruppenmitglieder können Ihre Beiträge lesen.

Nachdem Sie Ihre Aufgabe gemacht haben, berichten Sie bitte im Kleingruppenforum wie es geklappt hat: „Was war gut? Was würde ich das nächste Mal vielleicht anders machen?“ Bitte schreiben Sie je Aufgabe max. eine halbe Seite!!! Denken Sie bitte daran: Bevor Sie sich eine neue Aufgabe abholen, sollten Sie über die Erledigung der Vorhergegangenen berichten. Die anderen Gruppenteilnehmer können, wenn relevant, die Aufgaben kommentieren, ebenfalls nach den oben genannten Spielregeln, (immer erst: „was war gut?“, dann erst: „was könnte man ggf. anders machen“).

Eine zusätzliche Aufgabe, die Sie **jedes Mal** machen sollen, wenn Sie sich eine Aufgabe abholen oder über eine Aufgabe berichten: Erzählen Sie **eine Sache** die Sie gut gemacht haben (z.B.: habe mir vorgenommen eine Seite zu lesen und habe das auch gemacht.) oder etwas was Sie an sich gut finden (z.B.: das ich regelmäßig meine Oma anrufe).

Sie können mich jederzeit bitten, in die Kleingruppe zu kommen, wenn Sie Unterstützung brauchen oder Fragen haben. Schreiben Sie das einfach ins Forum. Wenn Sie darüber hinaus Sachen haben, die Sie in der Großgruppe besprechen möchten, können Sie dies im Großgruppenforum tun. Benennen bitte zu Beginn jeder Woche eine Person aus der Kleingruppe, die die Rolle des „Kümmerers“ übernimmt. Dieser achtet bitte darauf, dass sich jeder der TeilnehmerInnen an das oben beschriebene Vorgehen hält und erinnert die anderen, falls sie vergessen sollten sich Aufgaben zu holen o.Ä.

Im nächsten Dokument finden Sie eine erste Übung.

Viel Spaß beim weiteren Arbeiten!

Warming-Up

Sozial kompetentes Verhalten wird auch oft als selbstsicheres Verhalten bezeichnet. Die Selbstsicherheitspyramide steht auf dem Kopf: Unten steht das selbstsichere Verhalten, wenn dieses über einen Zeitraum hinweg gezeigt wird, wird es langsam zu selbstsicheren Verhaltensgewohnheiten. Die selbstsicheren Verhaltensgewohnheiten führen über die Zeit zu einer Umstrukturierung der Persönlichkeit und führen zu einer selbstsicheren Persönlichkeit.

Betrachten Sie die Pyramide und überlegen Sie an welcher Stelle der Pyramide Sie sich gerade befinden! Und erzählen Sie bitte den Anderen wie Sie sich eingeschätzt haben.

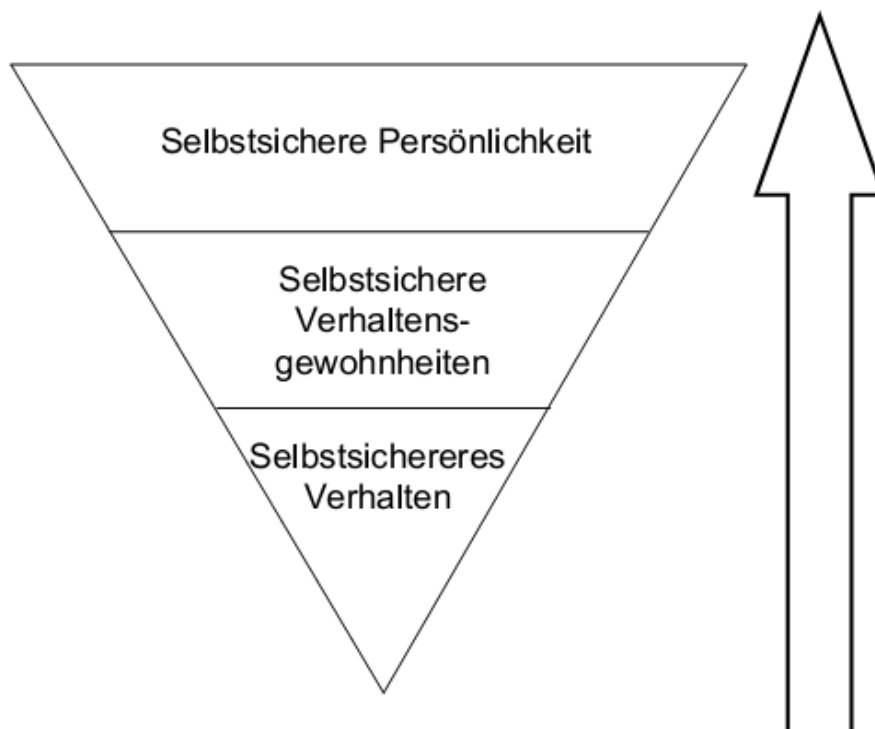


Abbildung 33: Selbstsicherheitspyramide (angelehnt an Hinsch & Pfingsten, 2007, S.134)

Vor den Aufgaben: Bitte wählen Sie aus den folgenden Aufgaben die Aufgabe aus, die Sie in den nächsten Tagen machen wollen! Denken Sie dabei daran, es muss nicht alles perfekt sein, auch kleine Schritte bringen Sie voran....

Nach den Aufgaben 1-7 im Kleingruppenforum: Berichten Sie bitte welche Aufgabe Sie ausgewählt haben und worauf Sie bei der Durchführung achten wollen. Nachdem Sie die Aufgabe durchgeführt haben, erzählen Sie bitte hier darüber: Wann und wie habe ich die Aufgabe durchgeführt? Was war gut? Was würde ich noch verändern? Schreiben Sie bitte dazu wie wichtig und wie schwierig diese Übung für Sie war (0 = gar nicht... bis 100 =

sehr...). Vergessen Sie bitte nicht außerdem eine Sache zu erzählen die Sie gut gemacht haben oder etwas zu erzählen, was Ihnen an sich selbst gut gefällt!

Aufgabe 1. Übungen zu positiven Gedankenblitzen

Ein paar Erklärungen vorweg: Gedankenblitze

Wir begleiten alles was wir tun und sagen ständig durch innere Kommentare (Gedankenblitze). Diese inneren Kommentare sind soweit automatisiert, dass wir sie in der Regel gar nicht bewusst bemerken. Man kann sie aber an die Oberfläche holen, in sehr schwierigen Situationen tauchen sie oft auch von selbst auf und man spricht sie eventuell auch laut aus (Bsp.: Ihr Computer stürzt ab und Ihnen schießt durch den Kopf oder Sie sagen sogar laut: "Blöde Kiste, was hat der schon wieder"). Gedankenblitze können positiv sein, dass heißt sie unterstützen was ich tun will und lenken meine Gefühle in positive Richtungen (z.B.: „schaff ich schon, bekomm ich schon hin, wer nicht wagt der nicht gewinnt....“) oder negativ, das heißt, sie hemmen mich bei dem was ich tun will und beeinflussen meine Gefühle in die negative Richtung (z.B.: „nicht schon wieder..., das hat eh alles keinen Sinn..., ist ja furchtbar...“).

- a) Suchen Sie sich einen negativen Gedankenblitz und ersetzen Sie diesen durch einen positiven Gedankenblitz.
- b) Jubeln Sie einer anderen Person eine positive Bemerkung über sich unter.
- c) „Engelchen + Teufelchen“: Suchen Sie sich ein Thema zu dem Sie oft eher negative Gedankenblitze haben. Stellen Sie sich ungestört vor einen Spiegel und sagen Sie Ihrem Spiegelbild laut Ihre positiven Gedanken ins Gesicht, während innerlich die negativen Gedankenblitze stattfinden.
- d) Suchen Sie sich ein Thema zu dem Sie oft eher negative Gedankenblitze haben. Schreiben Sie einen Brief an sich selbst mit all Ihren positiven Gedanken und lesen Sie sich diesen laut vor!

In unterschiedlichen Situationen muss man sich unterschiedlich Verhalten, um sozial kompetent zu sein. In den nächsten Aufgaben werden wir Ihnen diese unterschiedlichen Situationen vorstellen und kurz erklären. Dann folgen jeweils die Übungen.

Es gibt Situationen, in denen es gesetzliche Regelungen gibt, oder etwas ausdrücklich fest vereinbart wurde. In solchen Situationen sollten Sie Ihr **Recht durchsetzen**.

Reden Sie laut und deutlich in der Ich-Form, sagen Sie zuerst was Sie wollen und dann warum. Lassen Sie sich in keine Diskussionen verwickeln und bleiben Sie höflich.

„Recht haben“- Situationen können einem unterschiedlich leicht oder schwer fallen, wenn man übt sollte man mit den Leichtesten beginnen. Wir bitten Sie deswegen, alle Situationen

die Sie fürs Üben ins Auge fassen, im Kopf auf einer Schwierigkeitsskala von 0 = ganz leicht, bis 100 = extrem schwer einzuschätzen. Wir werden Sie immer wieder auffordern möglichst leichte Situationen zu wählen.

Aufgabe 2. Übungen zum Situationstyp „Recht durchsetzen“

- a) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie fest etwas ausgemacht hatten, Sie vertraglich etwas vereinbart hatten oder Ihnen jemand verpflichtet ist eine Auskunft zu geben (z.B.: Lohnsteuer) oder Ähnliches... und Ihre Abmachung nicht eingehalten wird. Versuchen Sie Ihr Recht, wie oben beschrieben, durchzusetzen.
- b) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie hochoffiziell im Recht sind, formulieren Sie einmal deutlich Ihre Wünsche/ Forderung und sprechen Sie dann weiter wie gewohnt.
- c) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie im Recht sind und in der Sie bis jetzt nie etwas sagen mochten (oder Sie nur ganz vorsichtige Andeutungen gemacht haben) sagen Sie einmal Ihre Forderungen, wie oben beschrieben, und reden dann vorsichtig weiter.
- d) Suchen Sie sich eine Rechtssituation in der Sie bis jetzt sehr heftig (vielleicht auch zu heftig) auf Ihrem Recht bestanden haben - versuchen Sie diesmal bestimmt, aber etwas freundlicher zu reden.

Es gibt Situationen in denen man Forderungen hat, die nicht auf Recht beruhen, sondern auf den eigenen subjektiven Vorlieben. Konflikte entstehen, weil die Beteiligten unterschiedliche Vorlieben und damit verbundenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse haben, aber gleichzeitig stark an der Beziehung zueinander interessiert sind. Hier sollten Sie Ihre Gefühle und Wünsche äußern.

Begründen Sie Ihre Wünsche und Vorlieben mit Ihren Gefühlen, reden Sie in der Ich-Form, machen Sie keine Vorwürfe und Verallgemeinerungen, hören Sie dem anderen auch zu.

Situationen können einem unterschiedlich leicht oder schwer fallen, wenn man übt sollte man mit den Leichtesten beginnen. Wir bitten Sie deswegen, alle Situationen die Sie fürs Üben ins Auge fassen, im Kopf auf einer Schwierigkeitsskala von 0= ganz leicht, bis 100= extrem schwer einzuschätzen. Wir werden Sie immer wieder auffordern möglichst leichte Situationen zu wählen.

Aufgabe 3. Übungen zum Situationstyp „Beziehungen“

- a) Sie ärgern sich fürchterlich, freuen sich sehr, sind traurig, haben eine Wut, sind beunruhigt, oder ähnliches. Wenn Sie solch eine Situation erleben, sagen Sie einmal deutlich in der Situation, was **Ihr** Gefühl ist und reden dann weiter wie sonst.

- b) Sie haben sich furchtbar geärgert, sehr gefreut, waren traurig, hatten eine Wut, waren beunruhigt, hatten Angst, oder Ähnliches... Erinnern Sie sich im Nachhinein an so eine Situation und benennen Sie Ihre Gefühle im Nachhinein. Formulieren Sie Ihre Sätze bitte in wörtlicher Rede.
- c) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie und Ihr gegenüber unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche haben. Reagieren Sie, wie oben beschrieben. Versuchen Sie aus Ihrer Sicht die Situation und Ihre Wünsche zu schildern, versuchen Sie Ihr Gegenüber zu verstehen und kommen gegebenenfalls zu einer Einigung. (Bitte nehmen Sie keine schwierige Situation.)
- d) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie und Ihr Gegenüber unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche haben. Versuchen Sie Ihr Gegenüber zu verstehen, in dem Sie nachfragen, zuhören und Verständnis äußern, bis Sie die Situation mit seinen Augen sehen können. (Das heißt nicht, dass Sie einer Meinung sein sollen, sondern nur, seine Sicht gut nachvollziehen zu können.)

Es gibt Situationen, in denen man etwas von jemand anderem möchte, dieser aber in keiner Weise verpflichtet ist, zu kooperieren. In solchen Situationen, wird der andere höchstens Ihnen zuliebe mitmachen. Sie müssen daher seine Sympathie gewinnen. Am Wichtigsten ist es den anderen zu „verstärken“ (zuhören, anlächeln, kleine Komplimente machen) Verstärken Sie den anderen besonders dann, wenn er etwas sagt, was Ihren Wünschen entspricht oder entgegen kommt.

Situationen können einem unterschiedlich leicht oder schwer fallen, wenn man übt sollte man mit den Leichtesten beginnen. Wir bitten Sie deswegen, alle Situationen die Sie fürs Üben ins Auge fassen, im Kopf auf einer Schwierigkeitsskala von 0= ganz leicht, bis 100= extrem schwer einzuschätzen. Wir werden Sie immer wieder auffordern möglichst leichte Situationen zu wählen.

Aufgabe 4. Übungen zum Situationstyp „um Sympathie werben“

- a) Machen Sie einer Person ein Kompliment.
- b) Suchen Sie sich eine Situation, in der Sie entweder Kontakt aufnehmen möchten oder jemanden um einen Gefallen bitten möchten, verhalten Sie sich wie oben beschrieben.
- c) Suchen Sie sich eine Situation, in der Sie das Bedürfnis haben mit jemandem ins Gespräch zu kommen, ein Gespräch am Laufen zu halten, jemanden anzusprechen oder ähnliches... Verhalten Sie sich mindestens 3 Sätze lang so, wie Sie es gelernt haben.
- d) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie jemanden um einen Gefallen bitten möchten. Verhalten Sie sich mindestens 3 Sätze so, wie oben beschrieben.

Aufgabe 5. Übungen zu allen Situationstypen

Da jeder die unterschiedlichen Situationstypen unterschiedlich gut kann, haben Sie in den folgenden beiden Übungen die Möglichkeit sich eine Situation aus den drei Typen auszuwählen. Suchen Sie sich eine Situation aus dem Situationstyp (Recht, Beziehung, Sympathie) aus, der Ihnen am **leichtesten (0-30%)** fällt! Verhalten Sie sich in dieser Situation wie es für die verschiedenen Situationstypen beschrieben wurde. Falls Ihnen keine eigene Situation einfällt, können Sie sich aus den folgenden Situationen eine aussuchen, diese durchführen und ggf. etwas abwandeln. Teilen Sie Ihrer Kleingruppe im Forum mit, welche Situation genau Sie durchführen werden und ggf. zu welchem Typ Sie diese zuordnen (bei eigenen Situationen) und worauf Sie besonders achten wollen.

- a) Suchen Sie ein Geschäft Ihrer Wahl aus (Radio-, Foto- Möbelgeschäft oder etwas Ähnliches, lassen Sie sich eine oder mehrere Waren zeigen und erklären, bedanken Sie sich, und verlassen dann das Geschäft ohne etwas zu kaufen. (Recht)
- b) Sie gehen in ein gutes Schuhgeschäft, probieren mindestens drei Paar Schuhe an, können sich aber nicht entscheiden und verlassen das Geschäft, ohne etwas zu kaufen. (Recht)
- c) Sie bitten Ihre MitbewohnerIn, PartnerIn oder Ihre Eltern, Sachen bitte immer gleich aufzuräumen statt sie unaufgeräumt in der Wohnung herumliegen zu lassen oder Ähnliches. (Beziehung)
- d) Sie arbeiten im Rahmen Ihres Studiums in einer Arbeits-/ Lerngruppe. Ihr(e) Partner(in) möchte anders vorgehen, das Thema anders aufbereiten o.Ä. als Sie. Begründen Sie Ihre Vorschläge mit Ihrer subjektiven Sicht bzw. Ihren subjektiven Vorlieben (z.B.: NICHT: so kann **man** besser arbeiten, sondern so kann **ich** besser arbeiten). (Beziehung)
- e) Rufen Sie jemanden an, den Sie lange nicht mehr gesehen haben, und sprechen mit ihm mindestens 5 Minuten darüber, wie es ihm und Ihnen in der letzten Zeit ergangen ist. (Sympathie)
- f) Sprechen Sie auf der Straße einen der vorübergehenden Passanten an, und lassen Sie sich fürs Telefonieren (für Zigaretten oder für den Fahrkartenautomaten) Geld wechseln. (Sympathie)

Aufgabe 6. Übungen zu allen Situationstypen

Da jeder die unterschiedlichen Situationstypen unterschiedlich gut kann, haben Sie nochmals die Möglichkeit Sich eine Situation aus den drei Situationstypen auszuwählen. Suchen Sie sich eine Situation aus dem Situationstyp (Recht, Beziehung, Sympathie) aus, der für Sie mittelschwer ist (**40-60%**)! Verhalten Sie sich in dieser Situation wie es für die verschiedenen

Situationstypen beschrieben wurde. Falls Ihnen keine eigene Situation einfällt, können Sie sich aus den folgenden Situationen eine aussuchen, diese durchführen und ggf. etwas abwandeln. Teilen Sie Ihrer Kleingruppe im Forum mit, welche Situation genau Sie durchführen werden und ggf. zu welchem Situationstyp Sie diese zuordnen (bei eigenen Situationen) und worauf Sie besonders achten wollen.

- a) Gehen Sie in einen Supermarkt, und schauen Sie sich die dort angebotenen Waren an. Kaufen Sie nichts ein, sondern stellen Sie den Wagen wieder ab, und verlassen den Supermarkt. (Recht)
- b) Suchen Sie sich ein Kaufhaus aus, und schauen Sie sich interessiert die Waren irgendeines Verkaufsstandes an. Nehmen Sie auch einige Gegenstände in die Hand. Wenn Sie ein(e) Verkäufer(in) anspricht, sagen Sie: „Ich möchte mich nur einmal umsehen“, betrachten die Waren weiter und kaufen nichts. (Recht)
- c) Sie haben ein schönes Wochenende/schönen Abend oder Nachmittag mit einer guten Freundin/ Freund verlebt und möchten Ihre Gefühle über die gemeinsam verlebte Zeit beim Abschied dem Gegenüber mitteilen. (Beziehung)
- d) Sie sind zu Ihren Eltern, Freunden o. Ä. gefahren. Diese wollen mit Ihnen etwas unternehmen (einkaufen, backen o. Ä.) Sie sind ziemlich erschöpft und möchten einfach nur vorm Fernseher oder PC sitzen, ein Buch lesen o.Ä. (Beziehung)
- e) Stellen Sie sich in die Schlange in einem Supermarkt, an der Bushaltestelle o.Ä. und machen zum Nächstbesten eine Bemerkung, die ein Gespräch einleiten könnte. (Sympathie)
- f) Machen Sie beim Bezahlen in einem Geschäft, auf dem Markt, im Cafe, Restaurant o.Ä. eine Bemerkung, aus der sich ein kürzeres Gespräch ergeben könnte. Erkundigen sie sich beispielsweise nach einer Speise, einem Rezept.... (Sympathie)

Aufgabe 7. In den folgenden Tagen geht es darum eine Situation aus Ihrem Alltagsleben zu üben. Überlegen Sie sich, bei welcher (max. mittelschweren) Situation aus Ihrem Alltag, Sie das Gelernte ausprobieren möchten. Berichten Sie vorher worauf Sie achten wollen. Welchem Situationstyp ordnen Sie die ausgewählte Situation zu und warum?

Aufgabe 8. Abschluss: Ich möchte mich jetzt von Ihnen verabschieden. Die gemeinsame Arbeit mit Ihnen hat mir Freude gemacht und ich freue mich auf das Training mit Ihnen. Zum Abschluss möchte ich Sie noch um eine kleine Aufgabe bitten: Überlegen Sie sich zwei Dinge die Sie gut gemacht haben, während der Arbeit im Forum und berichten Sie darüber. Und wenn Sie an die Zukunft denken, was nehmen Sie sich für die nächste Zeit vor?

Auf Wiedersehen, alles Gute und viel Spaß beim Training

Anhang C3 Aufgaben der Internet-basierten Intervention mit mehr Aufgaben (Studie 2: IBI-Aufgaben)

Begrüßung und weiteres Vorgehen

Ich möchte Sie alle herzlich begrüßen und Sie einladen online weiter gemeinsam zu üben.

Damit das Lernen gut klappt, hier noch einige Erklärungen zum weiteren Vorgehen:

Immer sonntags und mittwochs während der nächsten vier Wochen erhalten Sie hier eine neue Aufgabe.

Sie können sich aus mehreren Aufgaben eine auswählen. Welche das ist und was Sie sich vorgenommen haben, berichten Sie bitte im „Kleingruppenforum“. Sie bleiben dort in der Kleingruppe, in der Sie auch im Training waren.

Nachdem Sie Ihr Aufgabe gemacht haben, berichten Sie bitte im Kleingruppenforum wie es geklappt hat: „Was war gut? Was würde ich das nächste Mal vielleicht anders machen?“ Bitte schreiben Sie je Aufgabe max. eine halbe Seite! Denken Sie bitte daran: Bevor Sie eine neue Aufgabe abholen, sollten Sie über die Erledigung der Vorhergegangenen berichten.

Die anderen Gruppenteilnehmer können, wenn relevant, die Aufgaben kommentieren, ebenfalls nach den Spielregeln, die Sie aus dem Training kennen (immer erst: „was war gut?“, dann erst: „was könnte man ggf. anders machen“).

Eine zusätzliche Aufgabe, die Sie *jedes Mal* machen sollen, wenn Sie sich eine Aufgabe abholen oder über eine Aufgabe berichten: **Erzählen Sie eine Sache** die Sie gut gemacht haben (z.B.: habe mir vorgenommen eine Seite zu lesen und habe das auch gemacht.) oder etwas was Sie an sich gut finden (z.B.: das ich regelmäßig meine Oma anrufe).

Sie können mich jederzeit bitten, in die Kleingruppe zu kommen. Schreiben Sie das einfach ins Forum. Wenn es darüber hinaus Sachen gibt, die Sie in der Großgruppe besprechen möchten, können Sie dies im Großgruppenforum tun.

Der „Kümmerer“, den Sie zu Beginn jeder Woche benennen, achtet bitte darauf, dass sich jeder der TeilnehmerInnen an dieses Vorgehen hält und erinnert die anderen, falls sie vergessen sollten, sich Aufgaben zu holen o.ä..

Im nächsten Dokument findet Ihr eine erste Übung.

Viel Spaß beim weiteren Arbeiten!

Warming-Up

Die Selbstsicherheitspyramide steht auf dem Kopf: Unten steht das selbstischere Verhalten, wenn dieses über einen Zeitraum hinweg gezeigt wird, wird es langsam zu selbstsicheren Verhaltensgewohnheiten. Die selbstsicheren Verhaltensgewohnheiten führen über die Zeit zu einer Umstrukturierung der Persönlichkeit und führen zu einer selbstsicheren Persönlichkeit.

Betrachten Sie die Pyramide und überlegen Sie an welcher Stelle der Pyramide Sie sich gerade befinden! Erzählen Sie den anderen davon.

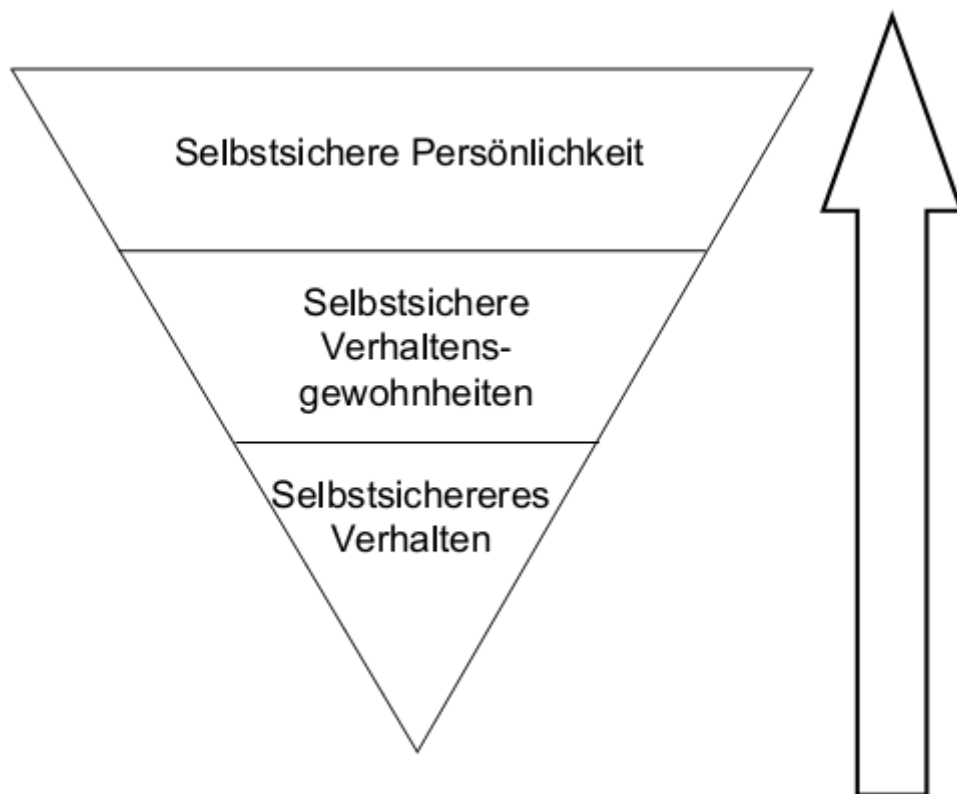


Abbildung 34: Selbstsicherheitspyramide (angelehnt an Hinsch & Pfingsten, 2007, S.134)

Nach den Aufgaben 1, 4, 8, 12, 13, 14 im Kleingruppenforum: Berichten Sie welche Aufgabe Sie ausgewählt haben und worauf Sie bei der Durchführung achten wollen. Nachdem Sie die Aufgabe durchgeführt haben, erzählen Sie hier darüber: Wann und wie habe ich die Aufgabe durchgeführt? Was war gut? Was würde ich noch verändern? Schreiben Sie bitte dazu wie wichtig und wie schwierig diese Übung für Sie war (0 = gar nicht... bis 100 = sehr...) Vergessen Sie bitte nicht, außerdem eine Sache zu erzählen, die Sie gut gemacht haben oder etwas zu erzählen, was Ihnen an sich gut gefällt!

Nach den Aufgaben 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 15 im Kleingruppenforum: Berichten Sie hier über die zweite Aufgabe. Vergessen Sie bitte nicht außerdem einen Sache zu erzählen die Sie gut gemacht haben oder etwas zu erzählen, was Ihnen an sich gut gefällt!

Aufgabe 1. Bitte wählen Sie aus den folgenden Aufgaben die Aufgabe aus, die Sie in den nächsten Tagen machen wollen!

Denken Sie dabei daran, es muss nicht alles perfekt sein, auch die kleinen Schritte bringen Sie voran....

Übungen zur positiven Selbstverbalisation:

- a) Suchen Sie sich eine negative Selbstverbalisation und ersetzen Sie diese durch eine positive Selbstverbalisation.
- b) Jubeln Sie einer anderen Person eine positive Bemerkung über sich unter.
- c) „Engelchen + Teufelchen“: Suchen Sie sich ein Thema zu dem Sie oft eher negative Selbstverbalisationen haben. Stellen Sie sich ungestört vor einen Spiegel und sagen Sie Ihrem Spiegelbild laut Ihre positiven Selbstverbalisierungen ins Gesicht, während innerlich die negativen Selbstverbalisationen stattfinden.
- d) Suchen Sie sich ein Thema zu dem Sie oft eher negative Selbstverbalisationen haben. Schreiben Sie einen Brief an sich selbst mit all Ihren positiven Selbstverbalisationen und lesen Sie sich diesen laut vor!

Aufgabe 2. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sehr ärgerlich oder aufgeregt sind. Jetzt wollen Sie versuchen **Ihre Aufregung zu vermindern**. Einige Personen helfen sich dabei eher über die Gedanken/Selbstverbalisationen („Reg Dich nicht auf...“) andere eher körperlich („tiefes Ein- und Ausatmen“). Welcher Typ sind Sie? Machen Sie eher eins von beidem, oder vielleicht auch beides zusammen? Oder ist es von Situation zu Situation verschieden? Und evtl.: In welchen Situationen tun Sie was? Berichten Sie in Ihrer Kleingruppe.

Aufgabe 3. Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie ärgerlich werden oder aufgeregt sind. Finden Sie wenigstens drei Selbstverbalisationen, die in der Situation für Sie hilfreich sind. Welche hilft Ihnen am meisten?

Aufgabe 4. Bitte wählen Sie aus den folgenden Aufgaben die Aufgabe aus, die Sie in den folgenden Tagen machen möchten! Wenn Sie eine Aufgabe gefunden haben, die Sie machen möchten, berichten Sie im Kleingruppenforum, welche Aufgabe Sie ausgewählt haben und worauf Sie bei der Durchführung achten wollen.

- a) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie fest etwas ausgemacht haben, Sie vertraglich etwas vereinbart haben oder Ihnen jemand verpflichtet ist eine Auskunft zu geben

(z.B.: Lohnsteuer) oder Ähnliches... und diese Abmachung nicht eingehalten wird. Versuchen Sie Ihr Recht, wie im Training gelernt, durchzusetzen.

- b) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie hochhoffiziell im Recht sind, formulieren Sie einmal deutlich Ihre Wünsche/ Forderung und sprechen Sie dann weiter wie gewohnt.
- c) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie im Recht sind und in der Sie bis jetzt nie etwas sagen mochten (oder Sie nur ganz vorsichtige Andeutungen gemacht haben) sagen Sie einmal Ihre Forderungen so wie Sie es im Training gelernt haben und reden Sie dann vorsichtig weiter.
- d) Suchen Sie sich eine Rechtssituation in der Sie bis jetzt sehr heftig (vielleicht auch zu heftig) auf Ihrem Recht bestanden haben – versuchen Sie diesmal bestimmt, aber etwas freundlicher zu reden.

Aufgabe 5. Beschreiben Sie in welchen Situationen es Ihnen eher leicht fällt Ihre Gefühle zu äußern und wo Sie diese gar nicht oder nur sehr indirekt äußern. Berichten Sie in Ihrer Kleingruppe.

Aufgabe 6. Gefühle zu benennen ist ein Weg, diese direkt zum Ausdruck zu bringen. Häufig äußern wir unsere Gefühle aber auch indirekt, in der Mimik, Gestik, Andeutungen usw. Wie machen Sie das? Beobachten Sie sich in den nächsten drei Tagen mindestens einmal, wie Sie Ihre Gefühle indirekt zum Ausdruck bringen und berichten Sie, was Ihr Gegenüber daraufhin tut.

Aufgabe 7. Angenommen, Sie stellen fest, dass es in manchen Situationen ungünstig beim anderen ankommt, wenn Sie Ihre Gefühle indirekt äußern, was könnten Sie sich sagen, um Ihre Gefühle doch mitteilen zu können?

Aufgabe 8. Bitte wählen Sie aus den folgenden Aufgaben die Aufgabe aus, die Sie in den nächsten Tagen durchführen wollen!

- a) Sie ärgern sich fürchterlich, freuen sich sehr, sind traurig, haben eine Wut, sind beunruhigt, oder Ähnliches. Wenn Sie dies erleben, sagen Sie einmal deutlich in der Situation, was **Ihr** Gefühl ist und reden Sie dann weiter wie sonst.
- b) Sie haben sich furchtbar geärgert, sehr gefreut, waren traurig, hatten eine Wut, waren beunruhigt, hatten Angst, oder ähnliches... Erinnern Sie sich im Nachhinein an so eine Situation und benennen Sie Ihre Gefühle im Nachhinein. Formulieren Sie Ihre Sätze bitte in wörtlicher Rede.
- c) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie und Ihr Gegenüber unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche haben. Reden Sie wie im Training gelernt. Versuchen Sie aus Ihrer Sicht die Situation und Ihre Wünsche zu schildern, versuchen Sie Ihr Gegenüber zu

verstehen und kommen Sie gegebenenfalls zu einer Einigung. (Bitte nehmen Sie keine schwierige Situation.)

- d) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie und Ihr Gegenüber unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche haben. Versuchen Sie Ihr Gegenüber zu verstehen, in dem Sie nachfragen, zuhören und Verständnis äußern, bis Sie die Situation mit seinen Augen sehen können. (Das heißt nicht, dass Sie einer Meinung sein sollen, sondern nur, seine Sicht gut nachvollziehen zu können.)

Aufgabe 9. Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich wohl fühlen oder Ihnen etwas besonders gut gelungen ist. Was geht Ihnen in solchen Situationen meistens durch den Kopf? Was tut Ihnen besonders gut?

Aufgabe 10. Letztes Mal haben Sie vorgestellt, was Ihnen in „glücklichen“ Situationen durch den Kopf geht. Heute möchten wir Sie bitten, sich eine unglückliche Situation vorzustellen, oder eine Situation, die nicht so verlaufen ist, wie Sie es sich gewünscht hätten. Was geht Ihnen in solchen Situationen meistens durch den Kopf? Was hilft Ihnen in solchen Situationen üblicherweise, auf „die positive Seite (Erklärungsmodell) zu kommen“? Was sagen Sie sich?

Aufgabe 11. Achten Sie im Laufe der nächsten Woche mal auf Situationen die nicht so gut laufen und versuchen Sie die alten Selbstverbalisationen durch andere, hilfreiche zu ersetzen!

Aufgabe 12. Bitte wählen Sie aus den folgenden Aufgaben zum Situationstyp „Sympathie erwerben“ die Aufgabe aus, die Sie in den nächsten Tagen durchführen wollen!

- a) Machen Sie einer Person ein Kompliment.
- b) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie entweder Kontakt aufnehmen möchten oder jemanden um einen Gefallen bitten möchten, verhalten Sie sich wie gelernt.
- c) Suchen Sie sich eine Situation, in der Sie das Bedürfnis haben mit jemandem ins Gespräch zu kommen, ein Gespräch am Laufen zu halten, jemanden anzusprechen oder ähnliches... Verhalten Sie sich mindestens 3 Sätze lang so, wie Sie es gelernt haben.
- d) Suchen Sie sich eine Situation in der Sie jemanden um einen Gefallen bitten möchten. Verhalten Sie sich mindestens 3 Sätze so, wie gelernt.

Aufgabe 13. Da jeder die unterschiedlichen Situationstypen unterschiedlich gut kann, haben Sie in den folgenden beiden Übungen die Möglichkeit sich eine Situation aus den drei Typen auszuwählen. Suchen Sie sich eine Situation aus dem Situationstyp (Recht, Beziehung, Sympathie) aus, der Ihnen am **leichtesten (0-30%)** fällt! Verhalten Sie sich in dieser Situation so, wie Sie es im Training gelernt haben. Falls Ihnen keine eigene Situation einfällt, können Sie sich aus den folgenden Situationen eine aussuchen, diese durchführen und ggf. etwas abwandeln. Teilen Sie Ihrer Kleingruppe im Forum mit, welche Situation genau Sie durchführen

werden und ggf. zu welchem Typ Sie diese zuordnen (bei eigenen Situationen) und worauf Sie besonders achten wollen.

- a) Suchen Sie sich ein Geschäft Ihrer Wahl aus (Radio-, Foto- Möbelgeschäft oder etwas Ähnliches, lassen Sie sich eine oder mehrere Waren zeigen und erklären, bedanken Sie sich, und verlassen Sie dann das Geschäft ohne etwas zu kaufen. (Recht)
- b) Sie gehen in ein gutes Schuhgeschäft, probieren mindestens drei Paar Schuhe an, können sich aber nicht entscheiden und verlassen das Geschäft, ohne etwas zu kaufen. (Recht)
- c) Sie bitten Ihre MitbewohnerIn, PartnerIn oder Ihre Eltern, Sachen bitte immer gleich aufzuräumen statt sie unaufgeräumt in der Wohnung herumfliegen zu lassen oder Ähnliches. (Beziehung)
- d) Sie arbeiten im Rahmen Ihres Studiums in einer Arbeits-/ Lerngruppe. Ihr(e) Partner(in) möchte anders vorgehen, das Thema anders aufbereiten o.Ä. als Sie. Begründen Sie Ihre Vorschläge mit Ihrer subjektiven Sicht bzw. Ihren subjektiven Vorlieben (z.B.: NICHT: so kann **man** besser arbeiten, sondern so kann **ich** besser arbeiten. (Beziehung)
- e) Rufen Sie jemanden an, den Sie lange nicht mehr gesehen haben, und sprechen Sie mit ihm mindestens 5 Minuten darüber, wie es ihm und Ihnen in der letzten Zeit ergangen ist. (Sympathie)
- f) Sprechen Sie auf der Straße einen der vorübergehenden Passanten an, und lassen Sie sich fürs Telefonieren (für Zigaretten oder für den Fahrkartenautomaten) Geld wechseln. (Sympathie)

Aufgabe 14. Da jeder die unterschiedlichen Situationstypen unterschiedlich gut kann, haben Sie in dieser Übung nochmals die Möglichkeit sich eine Situation aus den drei Typen auszuwählen. Suchen Sie sich eine Situation aus dem Situationstyp (Recht, Beziehung, Sympathie) aus, der für Sie mittelschwer ist (**40-60%**)! Verhalten Sie sich in dieser Situation wie Sie es im Training gelernt haben. Falls Ihnen keine eigene Situation einfällt, können Sie sich aus den folgenden Situationen eine aussuchen, diese durchführen und ggf. etwas abwandeln. Teilen Sie Ihrer Kleingruppe im Forum mit, welche Situation genau Sie durchführen werden und ggf. zu welchem Typ Sie diese zuordnen (bei eigenen Situationen) und worauf Sie besonders achten wollen.

- a) Gehen Sie in einen Supermarkt, und schauen Sie sich die dort angebotenen Waren an. Kaufen Sie nichts ein, sondern stellen Sie den Wagen wieder ab, und verlassen Sie den Supermarkt. (Recht)

- b) Suchen Sie sich ein Kaufhaus aus, und schauen interessiert die Waren irgendeines Verkaufsstandes an. Nehmen Sie auch einige Gegenstände in die Hand. Wenn Sie ein(e) Verkäufer(in) anspricht, sagen Sie: „Ich möchte mich nur einmal umsehen“, betrachten die Waren weiter und kaufen nichts. (Recht)
- c) Sie hatten ein schönes Wochenende/schönen Abend oder Nachmittag mit einer guten Freundin/ Freund verlebt und möchten Ihre Gefühle über die gemeinsam verlebte Zeit beim Abschied dem Gegenüber mitteilen. (Beziehung)
- d) Sie sind zu Ihren Eltern, Freunden o. Ä. gefahren. Diese wollen mit Ihnen etwas unternehmen (einkaufen, backen o. Ä.) Sie sind ziemlich erschöpft und möchten einfach nur vorm Fernseher, PC sitzen, ein Buch lesen o. Ä. (Beziehung)
- e) Stellen Sie sich in die Schlange in einem Supermarkt, an der Bushaltestelle o. Ä. und machen Sie zum nächst Besten eine Bemerkung, die ein Gespräch einleiten könnte. (Sympathie)
- f) Machen Sie beim Bezahlen in einem Geschäft, auf dem Markt, im Cafe, Restaurant o. Ä. eine Bemerkung, aus der sich ein kürzeres Gespräch ergeben könnte. Erkundigen Sie sich beispielsweise nach einer Speise, einem Rezept.... (Sympathie)

Aufgabe 15. In den folgenden Tagen geht es darum eine Situation aus Ihrem Alltagsleben zu üben. Überlege Sie sich, bei welcher (max. mittelschweren) Situation aus Ihrem Alltag, Sie das was Sie im Training gelernt haben ausprobieren möchten. Berichten Sie vorher worauf Sie achten möchten. Welchem Situationstyp ordnen Sie die ausgewählte Situation zu und warum?

Abschlussaufgabe 16. Ich möchte mich jetzt von Ihnen verabschieden. Die gemeinsame, sehr intensive Arbeit mit Ihnen hat mir viel Freude gemacht. Zum Abschluss möchte ich Sie noch um eine kleine Aufgabe bitten: Überlegen Sie sich zwei Dinge die Sie gut gemacht haben, während der Arbeit im Forum und berichten Sie darüber. Und wenn Sie an die Zukunft denken, was nehmen Sie sich für die nächste Zeit vor?

Auf Wiedersehen und alles Gute

Anhang D1 Fragestellung Lernbericht

Aufgaben zum Lernbericht

1. Bericht über eine Lernsituation nach dem Training und deren Analyse vor dem Hintergrund der Trainingsinhalte, d.h. keine reine Wiedergabe der Trainingsinhalte. Inhaltlich umfasst dieser Bericht:

- Die (Kurz-)Beschreibung der Situation.
- Die Zuordnung der Situation zu einem der im Training behandelten Situationstypen mit kurzer Begründung und Abgrenzung.
- Die Vorbereitung der Situation/ des Gesprächs .
- Den Ablauf der Situation/ des Gesprächs unter Einbeziehung des Erklärungsmodells.
- Die Reflexion des Verlaufs nach dem im Training geübten Muster.
- Sowie ihre persönliche Konsequenz für das eigene zukünftige Verhalten in entsprechenden Situationen.

2. Aufgaben zum Text „Das Konzept soziale Kompetenz“

Wittmann, S. (2005). Das Konzept soziale Kompetenz. In Vriends, N. & Margraf, J. (Hrsg.) Soziale Kompetenz, soziale Unsicherheit, soziale Phobie. Verstehen und verändern. (3.Aufl.)(S.55-70).Schneider Verlag Hohengehren

- Zusammenfassung des Textes erstellen.
- Wie wird in diesem Text der Begriff „soziale Kompetenz“ verstanden?
- Erstelle einen Rückbezug vom Inhalt des Textes zu dem im Training Erlernten. Gibt es Übereinstimmungen und/ oder Unterschiede?

Anhang D2 Beispiel-Mails (Einladung, Reminder)

Beispiel einer Einladung zum Training

Hallo #u_firstname# #u_name#,

ich freue mich Ihnen mitteilen zu können, dass Sie einen Platz zur Teilnahme am Gruppentraining sozialer Kompetenz bekommen haben. Das Training beinhaltet die folgenden Termine:

19.11.07, 13:15- 18:15 Uhr

21.11.07, 9:00- 14:00 Uhr

23.11.07, 9:00- 14:00 Uhr

27.11.07, 14:00-20:00 Uhr

Bitte schicken Sie mir eine kurze Rückmeldung, falls Sie den Platz doch nicht in Anspruch nehmen können.

Ich möchte Sie bitten, an einem der folgenden Vorbesprechungstermine teilzunehmen:

13.11.07, 18:00 Uhr oder 15.11.07, 13:00 Uhr.

Sollten Sie zu keinem der beiden Termine können, lassen Sie sich bitte von einem Kommilitonen informieren oder setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung.

Wie bereits angekündigt, werden wir unsere Trainings wieder wissenschaftlich begleiten und möchten Sie dafür bitten einige Fragebögen auszufüllen.

Damit sich der Aufwand für Sie dabei gering hält, werden Sie die Fragebögen online ausfüllen können. Den entsprechenden Link, sowie Ihre Zugangsdaten werden wir Ihnen in den nächsten Tagen zusenden, mit der Bitte, die ersten Fragebögen noch vor Beginn des Trainings auszufüllen.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung,

herzlichen Gruß,

Silvia Kaps

Beispiel einer Einladung- Mzp 1 der Studie 2: GSK-II-Mzp 1

Hallo #u_firstname# #u_name#,

wir möchten Sie als GSK-Neuling bzw. bereits GSK-Teilnehmer/in ganz herzlich zu unserer Online-Datenerhebung im Rahmen des GSK-Projekts begrüßen.

Über folgenden Link werden Sie direkt zum Online-Fragebogen weitergeleitet:

#code_complete#

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an.

#u_email#

Ihr Passwort:

#u_passwd#

Bitte beachten Sie, dass es für die Teilnahme am Training notwendig ist, dass Sie den Fragebogen bereits bis zum ersten Trainingstermin (Dienstag, 14.10.2008) ausgefüllt haben.

Das Training wird in Raum 130 im Büldenweg stattfinden.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Vielen Dank und viele Grüße,

Silvia Kaps

Beispiel einer Reminder-Mail: Mzp 1 der Studie 2: GSK II-Mzp 1

Hallo #u_firstname# #u_name#,

vor einigen Tagen haben wir Ihnen eine E-mail zugeschickt mit der Bitte, online den Fragebogen des GSK-Projektes auszufüllen.

Damit Sie am Training teilnehmen können, ist es notwendig, dass Sie den diesen Fragebogen bereits vor dem ersten Trainingstermin (Dienstag, 14.10.2008) ausgefüllt haben.

Wenn Sie bisher noch nicht dazu gekommen sind, den Fragebogen auszufüllen bzw. unterbrochen haben, bitten wir Sie, dies so schnell wie möglich zu tun bzw. mit dem Ausfüllen des Fragebogens fortzufahren.

Über folgenden Link werden Sie direkt zum Online-Fragebogen weitergeleitet:

#code_complete#

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an.

#u_email#

Ihr Passwort:

#u_passwd#

Vielen Dank und viele Grüße,

Silvia Kaps

Beispiel einer Einladung: Mzp 2 der Studie 2: GSK-II-Mzp 2

Hallo #u_firstname# #u_name#,

nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, möchten wir Sie ein zweites Mal bitten, unseren Fragebogen auszufüllen.

Über folgenden Link werden Sie direkt zum Online-Fragebogen weitergeleitet:

#code_complete#

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an.

#u_email#

Ihr Passwort:

#u_passwd#

Bitte füllen Sie den Fragebogen möglichst bald im Laufe der nächsten Tage aus. Ab Montag beginnt Ihr Online-Nachbetreuungskurs zum GSK. Der Fragebogen muss ausgefüllt worden sein, bevor Sie mit dem Online-Kurs beginnen.

Zum Online-Kurs gehen Sie auf www.gskgroups.de und dort auf den Reiter "Moodle".

Oben rechts in der Ecke ist der "Login-Button".

Sie müssen Sich anmelden mit:

Ihrem Nutzernamen: #u_nutzer#

und Ihrem Passwort: #u_passwd#

Ihr Kurs hat die Nummer 76. Im Laufe der nächsten acht Wochen erhalten Sie dort zwei Mal wöchentlich, immer montags und donnerstags, eine neue Aufgabe. Wir hoffen, so sicherstellen zu können, dass Sie das im Training Gelernte optimal in Ihren Alltag integrieren können. Der Zugang zu dem Kurs ist gesichert, so dass außer den Teilnehmern Ihrer Trainingsgruppe niemand darauf Zugriff hat.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim weiteren Arbeiten und Ausprobieren.

Herzlichen Gruß,

Silvia Kaps

Beispiel einer Reminder-Mail: Mzp 2 der Studie 2: GSK-II –Mzp 2

Hallo #u_firstname# #u_name#,

am Freitag haben wir Ihnen eine E-Mail geschickt mit der Bitte, online den zweiten Fragebogen des GSK-Projektes auszufüllen.

Wir wissen, dass das Zeitfenster für das Ausfüllen des Fragebogens sehr kurz ist. Dennoch möchten wir Sie darum bitten. Ab morgen (Montag, 27.10.) beginnt Ihr Online-Nachbetreuungskurs zum GSK. Der Fragebogen muss ausgefüllt worden sein, bevor Sie mit dem Online-Kurs beginnen.

Über folgenden Link werden Sie direkt zum Online-Fragebogen weitergeleitet:

#code_complete#

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an.

#u_email#

Ihr Passwort:

#u_passwd#

Zum Online-Kurs gehen Sie auf www.gskgroups.de und dort auf den Reiter "Moodle".

Oben rechts in der Ecke ist der "Login-Button".

Sie müssen Sich anmelden mit:

Ihrem Nutzernamen: #u_nutzer#

und Ihrem Passwort: #u_passwd#

Ihr Kurs hat die Nummer 76. Im Laufe der nächsten acht Wochen erhalten Sie dort zwei Mal wöchentlich, immer montags und donnerstags, eine neue Aufgabe. Wir hoffen, so sicherstellen zu können, dass Sie das im Training gelernte optimal in Ihren Alltag integrieren können. Der Zugang zu dem Kurs ist gesichert, so dass außer den Teilnehmern Ihrer Trainingsgruppe niemand darauf Zugriff hat.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim weiteren Arbeiten und Ausprobieren.

Herzlichen Gruß,

Silvia Kaps

Beispiel einer Einladung: Mzp 3 der Studie 2: GSK-II-Mzp 3

Hallo #u_firstname# #u_name#,

nach der Beendigung des Online-Kurses ist es schon wieder so weit: wir möchten Sie ein drittes Mal bitten, unseren Fragebogen auszufüllen.

Hier erhalten Sie nun wieder Ihre Zugangsdaten zum Fragebogen.

Über folgenden Link geht es direkt zum Online-Fragebogen:

#code_complete#

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an.

#u_email#

Ihr Passwort:

#u_passwd#

Bitte füllen Sie den Fragebogen innerhalb der nächsten vier Tage aus. In etwa zwei Monaten werden wir Sie ein viertes Mal darum bitten, den Fragebogen auszufüllen. Ich hoffe, dass Sie Freude an Training und Online-Kurs hatten.

Vielen Dank und viele Grüße,

Silvia Kaps

Beispiel einer Reminder-Mail: Mzp 3 der Studie 2: GSK-II- Mzp 3

Hallo #u_firstname# #u_name#,

vor einigen Tagen haben wir Ihnen eine E-Mail zugeschickt mit der Bitte, online den Fragebogen des GSK-Projektes auszufüllen.

Wenn Sie bisher noch nicht dazu gekommen sind, den Fragebogen auszufüllen bzw. unterbrochen haben, bitten wir Sie, dies so schnell wie möglich zu tun bzw. mit dem Ausfüllen des Fragebogens fortzufahren, bitte bis spätestens Samstag.

Über folgenden Link werden Sie direkt zum Online-Fragebogen weitergeleitet:

#code_complete#

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an.

#u_email#

Ihr Passwort:

#u_passwd#

Vielen Dank und viele Grüße,
Silvia Kaps

Anhang D3 Ankündigung Projekt

Gruppentraining sozialer Kompetenzen I

Auf vielfachen Wunsch, ist es uns jetzt möglich, allen Interessierten unsere Trainings sozialer Kompetenz anzubieten - ermöglicht durch die Mittel aus Studienbeiträgen!

In unseren Trainings können Sie lernen, sich in Bereichen weiterzuentwickeln, die im Privaten hilfreich und im Beruf, gerade für Pädagogen, besonders wichtig sind.

Dazu gehört:

Recht und Forderungen durchzusetzen, ohne andere zu verletzen, sich auch bei Konflikten, unterschiedlichen Meinungen, Gefühlen und Wünschen mit anderen auseinandersetzen und einigen zu können, in der Lage zu sein, Bündnispartner zu gewinnen und andere um Gefallen zu bitten.

Zusätzlich zu den Gruppentrainings sozialer Kompetenzen bieten wir Ihnen:

2 (bzw. 4) Credits im Professionalisierungsbereich P4,

Teilnahmebescheinigung durch anerkannte Trainer.

Wie kann ich teilnehmen?

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit einer Übersicht über die Termine in diesem Semester. Schicken Sie mir bitte eine E-Mail, mit Ihren Daten und geben Sie bitte alle Trainings an, an denen Sie Zeit hätten teilzunehmen, so geben Sie uns die Möglichkeit der großen Nachfrage mit einer optimalen Passung der Termine gerecht zu werden. Wir informieren Sie dann per E-Mail über die Termine.

Voraussetzung für eine Trainingsteilnahme ist der vorherige Besuch einer Vorbesprechung. Sie können an einem der folgenden Termine teilnehmen:

Do. 08.11.2007, 18:00; Di. 13.11.2007, 18:00;

Do. 15.11.2007,13:00; Di. 04.12.2007, 16:00; Mi. 12.12.2007, 17:00.

Alle Vorbesprechungen finden im BW 74.7 statt. Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung: silvia.kaps@tu-bs.de

Ankündigung des GSK-Projekts Vorbesprechung

Liebe Studierende,

im Rahmen unseres GSK-Projekts haben Sie die Möglichkeit an einem Gruppentraining sozialer Kompetenzen (GSK) teilzunehmen. Wir haben Sie bei der Anmeldung gebeten alle Termine anzugeben, zu denen Sie an einem Training teilnehmen könnten. Wir werden Sie nach Ihren Angaben einer der Trainingsbedingungen zuordnen. Wir bieten die Trainings im Rahmen des GSK-Forschungsprojekts an. Wir evaluieren im Rahmen des Forschungsprojekts das GSK und eine zusätzliche Internet-basierte Intervention auf Ihre Wirksamkeit. Dazu ist es nötig, Sie zu bitten zu mehreren Zeitpunkten Fragebögen auszufüllen. Der erste Messzeitpunkt ist direkt vor dem Training ein zweiter direkt nach dem Training. Es folgen drei weitere Messzeitpunkte im Abstand von mehreren Monaten. Sie können Credits für den Professionalisierungsbereich P4 erwerben durch Teilnahme und Mitarbeit am Training und Ausfüllen der Fragebögen, sowie einem Lernbericht. Je nachdem welcher Bedingung Sie zugeteilt werden, werden wir Ihnen nach dem Training Aufgaben für einen Lernbericht austeilten, oder Sie erhalten die Aufgaben online. Wenn Sie die Aufgaben online erhalten, werden Sie dazu mit der Einladung zu dem zweiten Fragebogen zu einem Online-Kurs auf Moodle eingeladen. Dort erhalten Sie über einen Zeitraum von vier Wochen zwei Mal wöchentlich Aufgaben, die Sie bitte bearbeiten und über diese online berichten.

Sollten Sie in diesem Semester nicht an einem Training teilnehmen können, bitten wir sie dennoch an der Untersuchung teilzunehmen, sie erhalten zeitgleich mit den anderen Teilnehmern die Fragebögen und erhalten das Training im kommenden Semester. Einige von Ihnen werden wir vor dem Training noch zu dem Online-Kurs auf Moodle als Vorbereitung einladen.

Ihre Zugangsdaten zu der Internet-basierten Intervention erhalten Sie ebenfalls per E-Mail. Auch zum Ausfüllen der Fragebögen werden wir Sie immer per E-Mail einladen. Die Daten werden online erhoben. Durch einen Nutzernamen und ein Passwort sind die Daten gesichert. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass alle Daten anonymisiert ausgewertet werden und es keinen Rückschluss auf personenbezogene Daten gibt. Alle erhobenen Daten werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Selbstverständlich ist ihre Teilnahme an der Untersuchung freiwillig und kann jederzeit beendet werden.

Wir möchten uns bereits vorab bei Ihnen für Ihre Mitarbeit bedanken! Sie ermöglichen uns durch ihre Teilnahme wichtigen Forschungsfragen nachzugehen.